

やってみよう！ 米粉クッキング



～みんなが知ってるいろんな料理を米粉で作ろう！～

レシピ & クッキング動画



からあげ



トルティーヤ



グラタン



ブラマンジェ



どらやき



もくじ

※ ★マークがついているレシピには
動画のQRコードがついてるよ！

1. 米粉（こめこ）ってなあに？ . . . 1ページ

「米粉ってなんなの？なんで米粉を食べた方がいいの？」
について考えよう！

2. ごはん系レシピ . . . 3ページ

1. 米粉 de とりのからあげ ★
2. 電子レンジでかんたん！！マーボーどうふ ★
3. じゃがいもとひき肉の米粉グラタン ★
4. 米粉のトルティーヤ
5. 国産レモンで米粉ノンオイルマヨネーズ
6. 米粉 de スパイシーアメリカンドック

3. デザート系レシピ . . . 9ページ

7. 米粉 de どらやき ★
8. ぷるんぷるん！！米粉のブラマンジェ ★
9. 米粉のレモンカスタードパフェ ★
10. 米粉のマドレーヌ
11. 米粉のスノーボールクッキー

4. おまけ . . . 14ページ

「米粉」だけでなく、もちろんお米そのもの、昔ながらの
和菓子（もち・だんご）も食べてほしいから、デコ巻き、
デコもちのレシピも紹介します！

12. デコ巻き de ハロウィン ★
13. デコもち de 市松模様 ★

米粉（こめこ）ってなあに？

米粉ってなあに？



米粉とは、お米を粉にしたものです。

古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、近年は、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、めん、いろんな料理も米粉で作れるようになりました。



なんで米粉を食べたほうがいいの？

日本で主食として食べているお米の消費量は年々減少していて、**50年前に比べて約半分の量**になっています。

みんなもごはんじゃなくて、小麦粉からできたパンやめんを食べることが、多いんじゃないかな？

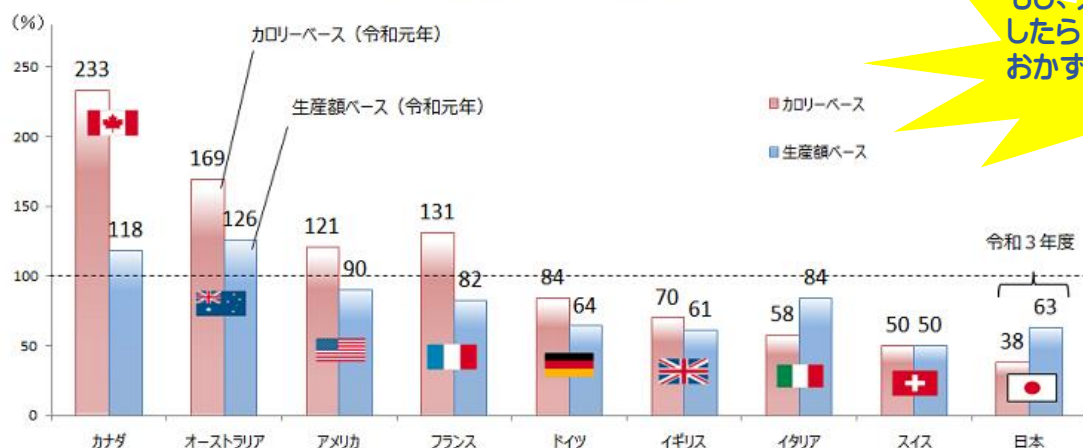
日本で売られている小麦粉製品の多くは外国産です。**外国産の小麦粉ではなく、国産の米粉をつかったパンやめんを食べ、毎日の料理に米粉を取り入れることで、食料自給率を上げることができます。**

日本の食料自給率って？



食生活の変化などにより、自給率の高い米の消費が減り、飼料（家畜のえさ）を外国に依存している肉類、パン等の消費量が増えてきたことから、日本の食料自給率は年々下がり、令和3年は38%（カロリーベース）となっていて、諸外国の中で最低水準となっています。日本は、食べ物の約6割を外国に頼っているんです！

○ 我が国と諸外国の食料自給率



もし、外国からの輸入がストップしたら・・・いつも食べてるパンやおかずが食べられない！？

【食料自給率とは】
食料自給率とは、国内で食べられている食べ物が、どれくらい国内で作られているかを表したものです。

資料：農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。（アルコール類等は含まない）
注1：数値は暦年（日本のみ年度）。スイス（カロリーベース）及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載。
注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

米粉が日本の食を救う！？



食料自給率アップ！

お米からできた米粉を使うことで、食料自給率が上がります。

日本のみんなが

★ごはんを1日にもう一口食べたら

★輸入小麦でできているパンの代わりに国産米粉パンを1か月に3個食べたら

食料自給率は1%アップすると言われています。

みんなが日頃からもっとお米を食べたり、料理に米粉を取り入れることは、日本の食を守ることにつながります！

まずは、次のページから紹介しているレシピを参考に米粉料理、作ってみませんか！？



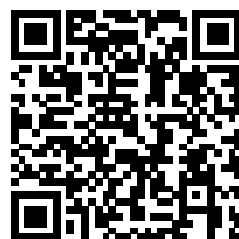
1. 米粉 de とりのからあげ

提供：九州米粉食品アドバイザー
宮下 真由美



QRコードを
よみてね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

とり肉（もも）	300g
おろしにんにく	大さじ1/2
おろししょうが	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
米粉	50g
こめ油	適量

こめ油は
他の油でも
大丈夫 ♪

作り方

1. とり肉はひとくち大に大きさをそろえて切る。
2. 切ったとり肉と、にんにく、しょうが、しょうゆを密閉袋に入れて味がしみこむようしっかりもみこんで20分置く。
3. 味がしみこんだとり肉を別の袋に入れて、米粉を入れてシャッフル！！米粉をまんべんなくまぶします。
4. フライパンに油を深さ3cmくらい入れて熱し、米粉をまぶしたとり肉を入れてあげ焼きにする。とり肉を持ち上げてみて、軽く感じたらあげ上がり ♪

2. 電子レンジでかんたん！！マーボー豆腐

提供：九州米粉食品アドバイザー
河野 京子



QRコードを
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



材 料

とうふ（もめん） 200g
ぶたひき肉 100g
ニラ 20g
赤パプリカ 30g

A

白ねぎ 5 cm分
にんにくみじんぎり 小さじ1
しょうがみじんぎり 小さじ1
しょうゆ 小さじ4
砂糖 大さじ1
ごま油 小さじ2
とうばんじゃん 小さじ1/2
米粉 大さじ2
熱湯 1/2カップ

作り方

1. とうふは2cm角、ニラは2cmの長さ、パプリカは1cm角に切る。
2. たい熱ボウルにAの材料を入れ、熱湯をそそぐ。
とろみがつくまでまぜ、ぶたひき肉を加え、まぜる。
とうふ、ニラ、パプリカを加える。
3. ラップをして電子レンジ600Wで8分加熱する。
取り出してよくまぜる。