

## 9. 米粉のレモンカスタードパフェ

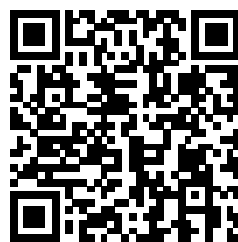


提供：九州米粉食品アドバイザー  
大間 礼子



QRコードを  
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



### 材 料

|              |       |
|--------------|-------|
| 卵黄           | 2 個分  |
| きび砂糖         | 大さじ 3 |
| 米粉           | 大さじ 3 |
| 牛乳           | 300cc |
| レモン汁         | 大さじ 1 |
| レモンの皮（すりおろし） | 小さじ 1 |
| バター          | 10g   |
| グラノーラ        | 適量    |
| レモン輪切り       | 4 枚   |

料理動画では、あま  
た卵白でつくる、米粉  
のマフィンも紹介して  
いるよ♪

### 作り方

1. レモンは塩でよく洗い、皮の黄色い部分をおろし金でけずり、半分に切り、果汁をしぼっておく。
2. 鍋に、卵黄・きび砂糖を入れ、よくまぜ、米粉をとかした牛乳少しずつ加えまぜる。
3. 中火にかけ、まぜながら、フツフツして全体にトロミがついたら、弱火にして1分くらい煮る。
4. 火を止めて、鍋底を冷水に当てながら、粗熱(あらねつ)が取れたら、バター、レモン汁を加える。
5. お皿に広げ、密着ラップをし、冷蔵庫で冷やす。
6. カップにカスタード、グラノーラの順に重ねもり、レモンの皮を散らす。

## 10. 米粉のマドレーヌ

提供：九州米粉食品アドバイザー  
西 美和



ひと工夫  
してみよう♪



焼きあがったマドレーヌが  
冷めたら、チョコペンや  
ホイップクリームでデコレー  
ションしても楽しい♪

### 材 料

|           |       |
|-----------|-------|
| 米粉        | 50 g  |
| こめ油       | 30 g  |
| 砂糖        | 50 g  |
| アーモンドプードル | 50 g  |
| 卵         | 2個    |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 |

マドレーヌ型  
7個分くらい♪  
ふくらむので、  
生地を型に流し  
入れる時は、入  
れすぎ注意！

### 作り方

1. オーブンを180度に温めておく。
2. 卵をボールに割入れ、砂糖を入れてよく混ぜる。  
こめ油を入れ、よく混ぜる。
3. アーモンドプードルと米粉、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜる。
4. マドレーヌ型に流し込み、15分焼く。

## 11. 米粉のスノーボールクッキー



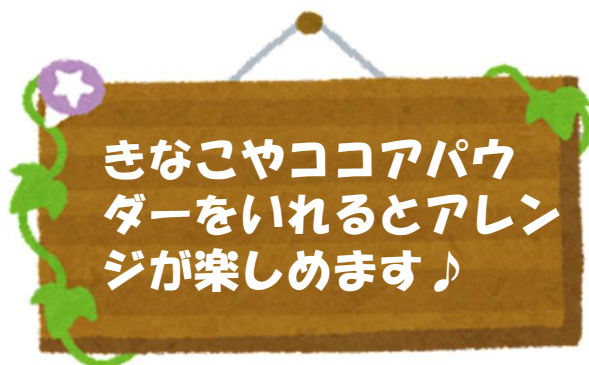
提供：九州米粉食品アドバイザー  
河野 京子



米粉のサクサク感  
がおいしい♪

### 材 料

|           |      |
|-----------|------|
| 米粉        | 90g  |
| 粉糖        | 115g |
| バター       | 125g |
| アーモンドプードル | 90g  |
| 塩         | 2g   |
| まぶし用粉糖    | 適量   |



### 作り方

1. 室温に戻したバターに、粉糖、塩を白っぽくなるまですりまぜる。
2. 米粉とアーモンドプードルを一緒にふるったものを1. に加えてまぜ、ボール状に成形する。
3. 上火170度、下火150度のオーブンで18分くらい焼く。
4. 冷めたら粉糖をまぶしてできあがり。

※オーブンによって焼き時間を調整してください。

## 12. デコ巻き de ハロウィン

提供：デコ巻き寿司マイスター  
インストラクター  
早田 雅美



QRコードを  
よみとってね

♪ 料理動画も見てね ♪



### 材 料

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| すし飯           | 220g              |
| 半切りのり         | 3 枚半              |
| かまぼこ          | 1 本               |
| 酢水（酢：水 = 2：8） |                   |
| きゅうり          | 10cmの縦1/2本とへた用4cm |
| 鮭フレーク         | 大さじ 1～2           |

行事食やイベント  
時に楽しめるデコ  
巻き♪ぜひチャレ  
ンジしてみてね。

### 作り方

- ① 鮭フレーク（大さじ 1～2）をすし飯 220g に混ぜ、オレンジご飯を作り、  
80g × 1・20g × 3・10g × 2・40g・あまりに分けておく。
- ② きゅうりを 10cm の長さに切り、縦半分に切ったものを 3 等分にし、それぞれ半切り海苔 1/3 で巻く。（目と鼻のパーツ）
- ③ かまぼこを板から外し、3 か所切り目を入れ、半切り海苔 1/4 を 3 等分にした海苔を挟み、残りの 3/4 で巻く。（口のパーツ）
- ④ 半切り海苔 1 枚と 1/2 をご飯粒でつないで 1 枚海苔にし、その上に両端を大人の指 3 本くらいあけて①のすし飯 80g を中央に広げる。※海苔の裏面（ざらざらしている面）に食材を乗せる。
- ⑤ ④で広げたすし飯の中央にかまぼこを置き、その上にきゅうり（鼻）を置き、両脇を①のすし飯 20g × 2 で固定する。
- ⑥ ⑤の 20g のすし飯の上に、それぞれきゅうり（目）を置き、目と目の間に①のすし飯 20g を置く。
- ⑦ ①のすし飯 10g × 2 で両頬をつくる。
- ⑧ ①のすし飯 40g を、真上から見たときに目の海苔が見えないようにふたをする（ふた飯）。※足りない時は①のあまりのすし飯を使う。
- ⑨ 片方の海苔を下から包むように閉じ、自分の方に向きを変え、引き寄せてからくるくると巻く。
- ⑩ ラップをして 10 分程時間を置いて、全体がなじんだら、包丁に酢水をつけて 4～5 切れにカットし、頂上に切り込みを入れ、へた用きゅうりを差し込み完成。

やってみよう!

## 13. デコもち de 市松模様

提供：デコもちインストラクター  
早田 雅美



♪ 料理動画も  
見てね ♪



### 材 料

だんご粉135g/上白糖54g/熱湯68g  
食用色素（紫、緑）適量

### 作り方

#### 【基本の生地の作り方】

- ① ボウルにだんご粉と上白糖を入れ、よくまぜ合わせる。
- ② 熱湯を注ぎ入れる。
- ③ ヘラで粉と熱湯をまぜ合わせる。（やけどに注意！！）
- ④ 手で触れる温度になったら、こね始める。
- ⑤ ひとかたまりになり、また、手に生地がつかなくなるまで丁寧にこねる。
- ⑥ ボウルから取り出し、台の上で表面が滑らかになるまでこねる。

#### 【作成準備】

- 1 基本の生地を125gずつ2つに分け、1つに紫の食用色素を、もう1つに緑の食用色素をまぜ、紫と緑の色玉を作る。
- 2 紫の色玉を長さ8cm×幅9cm×高さ1.5cmの四角形にする。
- 3 緑の色玉を長さ8cm×幅9cm×高さ1.5cmの四角形にする。

#### 【組み立て】

- I 紫の9cmの長さの辺を1.5cmの幅に6等分にカットする。
- II 緑の9cmの長さの辺を1.5cmの幅に6等分にカットする。
- III 1段目に、紫と緑を交互に2本ずつ並べ、市松模様になるように組み立てる。
- IV 色が互い違いになるように交互に重ねるのを繰り返し3段重ねる。
- V 側面を押えながら、全体を手のひらで圧して接着していく。  
※均等に圧するため、ラップで包みスケーパーを使って4辺を順に圧すると密着します。



#### 【茹でる】

完成したら、1cm幅にカットし、沸騰した湯でゆでる。

※沸騰した湯に入れ、もちが浮いてきてから更に1～2分ゆでれば完成です。

お好みで、あんこやきなこを添えたり、汁物に入れたりして食べてくださいね。



作成：九州農政局生産部生産振興課

米粉の情報まんさい！  
↓九州農政局こめこのページ↓

