東北発！ お米の粉 を使った スイーツコンテスト

同時開催 米粉意見交換会

米粉スイーツコンテスト
受賞作品発表 及び レシピ紹介

平成22年2月7日(日) 開催された米粉スイーツコンテストの
受賞作品 ６点 の発表と作品のレシピを紹介いたします。

※ 作品の画像 を クリックすると レシピが表示されます。

東北農政局長賞

作品名「スイーツ白雪姫」
秋田県 吉田 紀子 さん の作品

東北米粉利用推進連絡協議会長賞

作品名 「角切りリンゴとひとめぼれのケーキ
～宮農バージョン～」
宮城県 三浦 蕉子 さん
赤間 美咲 さん
川村 瑞希 さん の作品

優秀賞

作品名「KONAMAMA(コナママ)-こまち」
秋田県 佐藤 幹子 さん の作品

優秀賞

作品名 「おなかに優しい
アップルキャラメルケーキ」

宮城県 生江　道子　さん
生江　真歩　さん　の作品

優秀賞

作品名「秋の味　おやき」

福島県 広瀬　幸子　さん　の作品

優秀賞

作品名「坪沼農場からのスイーツ」

宮城県 薄木　まさ子　さん　の作品

東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ak-014　　【応募者氏名】 吉田（ヨシダ） 紀子（ノリコ）

【県　名】 秋田　　【作 品 名】 スイーツ白雪姫

【作品についてのコメント】

・ 米粉と果物さえあれば誰でもいつでも気軽に作れて、出来上がりの形がいびつでも気にしない事を良しとするスイーツです。

【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

〈米粉ボール〉
- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 250ml
- 生クリーム・・・・・・・・・・ 60ml
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
- バニラエッセンス・・・・・・ 2～3滴

〈寒天液〉
- 粉寒天・・・・・・・・・・・・・ 4g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 400ml
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
- ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

〈ソース〉
- 生クリーム・・・・・・・・・・ 大さじ6
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2強
- バニラエッセンス少々
  またはラム酒小さじ1

〈フルーツその他〉
- イチゴ・・・・・・・・・・・・・・・ 小6粒
- 黄桃缶・・・・・・・・・・ 2個（100g）
- アラザン・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ミントの葉・・・・・・・・・・・・ 12枚

【作り方(調理時間)】　30分程度

(1) イチゴ、黄桃缶は適当な大きさに細かく切る。

(2) 湯呑茶わんに大きめのラップをしいておく。

(3) 小鍋に250ccの水に分量の米粉を入れ、よく混ぜる。

(4) 中火で米粉を練り8分通り火が通ったら砂糖、生クリームを加え急いで練り上げ、火からおろし、更に余熱で練りあげ、そのまま冷ましておく。荒熱がとれたら1人3個位のアバウトなボール状にする。

(5) 水400ccに粉寒天を入れる。沸騰してから2分程煮つめ、砂糖を加えて溶かしたら火を止め、ラム酒を加える。荒熱をとっておく。

(6) (2)の容器に米粉ボール、フルーツを入れ、(5)の寒天液を流し入れ、ラップを一方向にひねったら口を輪ゴムで縛り、冷水につけてそのまま冷し固める。

(7) 生クリームと砂糖を合わせ、流れる程度のソースを作る。

(8) お皿にソースをしき、その上にラップをはずした寒天ボールをのせ、上にミントの葉を2枚飾る。スイーツにアラザン少々を散らす。

東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-022

【応募者氏名】 三浦(ミウラ) 蕉子(ショウカ)・赤間(アカマ) 美咲(ミサキ)・川村(カワムラ) 瑞希(ミズキ)

【県　名】 宮城

【作 品 名】 角切り リンゴ と ひとめぼれのケーキ(宮農ﾊﾞｰｼﾞｮﾝ)

【作品についてのコメント】

・ 宮農産のひとめぼれを家庭用ミキサーを用いて破砕し、手作りで米粉を作りました。
・ ベースは米粉100%で、小麦粉は使用していません。また宮農産卵のメレンゲと角切りりんごを合わせて、学校の農産物をふんだんに利用した宮農ならではの生地をつくりました。
・ さらに豆乳を加えることにより、ヘルシーで食感のよい、やわらかなケーキに仕上げました。

【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

・米粉	170g
・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	7g
・豆乳	110g
・サラダ油	60g
・りんご(皮をむき角切り)	100g
・砂糖	70g
・卵黄	2個分
・卵白	2個分

【自家製米粉の作り方】
1 ひとめぼれ白米2合を水で洗い、2時間ほど浸漬する。
2 ドライヤーを用いて乾燥させる。
3 ミキサーを用いて破砕する。
4 ふるいにかける。
5 3と4を繰り返す。
6 この分量で約300Gの米粉ができる。

【作り方(調理時間)】 40 分程度

(1) 卵白でﾒﾚﾝｹﾞを作り、砂糖ひとつまみを加えて混ぜ合わせる。
(2) 米粉とﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰを合わせてふるっておく。
(3) (2)に砂糖、卵黄、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
(4) (3)に豆乳を 1/3 ずつ加え、しっかりと混ぜ合わせる。
(3回繰り返す。)
(5) (4)にりんごを加えて、混ぜ合わせる。
(6) (5)にメレンゲを加え、ヘラでさっくりと混ぜる。
(混ぜすぎないように注意する。)
(7) 型に流し込み、170℃にあたためたオーブンで約30分焼く。
(今回は6号丸型を使用、ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ型でも可)

東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 ak-007　　【応募者氏名】 佐藤（サトウ） 幹子（マキコ）

【県　名】 秋田　　【作 品 名】 KONAMAMA（コナママ）－ こまち

【作品についてのコメント】

- 地元"大館"の景色～自然豊かな緑と雪の白をイメージして、生地をマーブル模様にしました。
- ゴマチュイールは稲穂を連想して、アクセントに付けてみました。
- 米粉クリームは家族が大好きな優しい味♡です。

【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

<ロール生地＞　（24×27cm）天坂1台分

- 全卵（L）・・・・・・・・・・・・・・・ 3個
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 60g
- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- まっ茶・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

<米粉カスタードクリーム>

カスタード

- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 20g
- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 15g
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- 生クリーム・・・・・・・・・・・ 25g
- バニラビーンズ・・・・・・・・ 1/4本

生クリーム

- 生クリーム・・・・・・・・・・・ 100g
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 5g
- 板ゼラチン・・・・・・・・・・・ 3g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

※カスタードと生クリームは合わせる。

【作り方(調理時間)】　120 分程度

<ゴマチュイール＞

卵白を1個使ってしまいたいので36枚位できる。

- 卵白・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30～35g
  （米粉カスタードで残ったもの）
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
- 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
- 溶かしバター・・・・・・・・・・・・・ 25g
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- 黒ごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10g

<シロップ>

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13g
- グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・ 5g
- コアントロー・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

<飾り>

- イチゴ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10個
  （クリームに入れるのは内7個）
- ブルーベリー　6個
- ナパージュ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【作り方(調理時間)】

別紙のとおり

東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-019

【応募者氏名】 生江（ナマエ） 道子（ミチコ）・生江（ナマエ） 真歩（マホ）

【県　名】 宮城

【作 品 名】 おなかに優しいアップルキャラメルケーキ

【作品についてのコメント】

・ 長いもとリンゴでつくるケーキです。乳製品や砂糖・卵を使わないのでからだに負担がなく、誰でも安心して食べられます。野菜や果物がたっぷりで体の中から元気になれるケーキになりました。
・ アップルパイのようなりんごの食感、くるみの歯ざわりがアクセントで、米粉のもっちり感が独特で、おいしく仕上げました。

【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

〈キャラメル〉

- リンゴ・・・・・・・・・・・・・・・ 1／2個
- なたね油・・・・・・・・・・・ 小さじ2
- てんさい糖・・・・・・・・・・ 大さじ2

〈生地〉

- なたね油・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- てんさい糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 長いも　すりおろし・・ 80g
- 豆乳・・・・・・・・・・・・・・ 150cc
- 米粉・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- ベーキングパウダー・・ 小さじ2
- くるみ・・・・・・・・・・・・・ 10g

【作り方(調理時間)】　40 分程度

(1) リンゴは皮付きのまま、くし型に薄く切り、塩水につける。
(2) フライパンにてんさい糖、なたね油、りんごを入れ中火で加熱し焼き色をつける。
(3) ボールに、長いも、てんさい糖、なたね油、豆乳をいれて混ぜる。米粉とベーキングパウダーをふるいに入れ生地を混ぜる。刻んだくるみを混ぜ合わせる。
(4) 耐熱容器の側面に、なたね油を塗りリンゴを敷き詰め生地を流し込む。
(5) 170度に熱したオーブンで40分焼く。
(6) 熱いうちに型からとりだし、あら熱が取れるまで冷やします。

東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 fu-004　　【応募者氏名】 広瀬（ヒロセ） 幸子（サチコ）

【県　名】 福島　　【作 品 名】 秋の味　おやき

【作品についてのコメント】

・ とれたてのさつま芋を利用し、家庭にある食材を利用して作った。

【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

(1) さつまいも・・・・・・・・・・・・	600g
(2) 米粉・・・・・・・・・・・・・・・	180g
(3) 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・	18g
(4) 水・・・・・・・・・・・・・・・・	少量
(5) バター・・・・・・・・・・・・・・	適量
中に入れる具材	
(6) しいたけ・・・・・・・・・・・・・	適量
(7) とりひき肉・・・・・・・・・・・	適量
(8) たまねぎ・・・・・・・・・・・・	適量
(9) しょう油・・・・・・・・・・・・	適量
(10) みりん・・・・・・・・・・・・・	適量

【作り方(調理時間)】　60分程度

(1) さつま芋は蒸かす。

(2) 米粉と砂糖は合わせておき、(1)と合わせる。このとき、耳たぶの硬さに水で調節する。

(3) 具材は細かく切り、生姜をきかせ煮絡め、用意しておく。

(4) (2)を平たく延ばし、具材を入れ包み、形を整える。

(5) 熱したフライパンにバターを入れ、両面に焼き色をつけ、2～3分蒸し焼きにする。

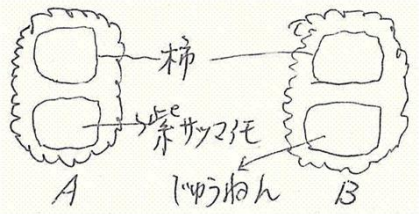
東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト作品レシピ

【応募者番号】 mi-023　　【応募者氏名】 薄木（ウスキ） まさ子（コ）

【県　名】 宮城　　【作 品 名】 坪沼農場からのスイーツ

【作品についてのコメント】

・ 宮城大学産の米粉とじゅうねんを使い作ってみました。
・ 二つの味が楽しめて、クリ風の仕上げのスイーツです。



【画　像】

【材料及び分量(6人前)】

・ 米粉・・・・・・・・・・・・・・・・・　200g
・ ユズ砂糖・・・・・・・・・・・・・　80g
・ 水(ぬるま湯)・・・・・・・・・　150cc
（固さをみながら）
・ 柿・・・・・・・・・・・・・・・・・・　3～4個
干し柿を梅酒で柔らかくしておき、種をとり、ｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰで水分を十分とり開いておく。
(A) 紫サツマイモ・・（キントンにしておく）
(B) じゅうねん・・・・・・・・・　100g
（ すりばちですり、砂糖を合わせておく ）

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・　50
(衣) 米粉　2　：　水　1

【作り方(調理時間)】　40 分程度

(1) ボールに米粉、ユズ砂糖、ぬるま湯を入れ、耳たぶ位の柔らかさにする。(水に注意)

(2) 15cm×15cm位、薄く、めん棒でのばす。

(3) 薄く、米粉で打ち粉をし、干し柿と紫きんとん又じゅうねんを薄く敷き、ノリ巻きの様にラップで巻き、すだれをまき、30分位ゴムで止めておく。

(4) 棒ロル巻を 1/2 に切り、米粉を水で溶き、衣をからませ、春雨をこまかく切り、しっかりとつけて、160℃～180℃でゆっくり揚げ、冷めたら切り、盛り付けする。