

家庭でつくる 簡単米粉料理レシピ集

米粉食品パッケージデザイン
最優秀賞作品



直井博美・宇都宮市
(真岡コンピュータ・カレッジ)

栃木県米粉食品普及推進協議会

米粉の特徴

- ・低吸油
- ・グルテンフリー
- ・しっとり・もちもち食感
- ・アミノ酸スコアが高い

米粉を消費して
食料自給率を上げようまる！



©栃木県 とちまるくん

米粉は低吸油

小麦粉よりも油の吸収率が低くヘルシー、揚げ物に使用するとサクサク感が長く継続

しっとり・もちもち食感

小麦粉を米粉に置き換えるだけで、しっとり、もちもち食感になります。

グルテンフリー

グルテンを含まないためダマにならない。洋菓子で使用する場合は混ぜすぎの心配がありません。

とろみ付けにもご使用いただけます。

アミノ酸スコア

米 65 小麦 41

人間が食物として摂取しなければならない「必須アミノ酸」の各々について、その含量を人が必要とする基準値で除いて%表示しその9種のうちの最低値。

サクサク

米粉のシュー皮

提供 白楊高等学校



☆使用備品☆
鍋、ゴムベラ、スプーン、絞り袋、
クッキングシート、タルトストーン、
オーブン

材料(8個分)

強力粉	...	30g
米粉	...	35g
全卵	...	80g
バター	...	50g
塩	...	ひとつまみ
牛乳	...	60ml
水	...	60ml

作り方

- ①鍋にバター、塩、牛乳、水を入れて沸騰させる。
- ②火からおろして強力粉と米粉を入れ混ぜる。
- ③中火にかけ、ゴムベラで混ぜながら水分を飛ばす。
- ④火からおろし、粗熱を取る。(卵が固まるため氷水をあてる)
- ⑤卵を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑥シュー生地を直径7cmの円型にスプーンで伸ばす。
- ⑦絞り袋にシュー生地を入れ、⑥の生地の外周にふちを作る。
- ⑧ふちの上にもう1段絞る。(2段にする)
- ⑨190℃のオーブンで5分空焼きする。
- ⑩オーブンから1度取り出し、丸く切ったクッキングシートを生地の上に置き、その上にタルトストーンをのせる。
- ⑪もう一度オーブンに入れ、9分間焼く。

とろ〜り

米粉のグラタンシュー

提供 白楊高等学校



☆使用備品☆
鍋、ホベラ
☆ポイント☆
シュー皮とグラタンを一緒に食べた時、
グラタンの方が濃い味になるよう味付け、
グラタンの味を引き立たせます。

材料(8個分)

鶏肉	...	150g	牛乳	...	650CC
玉ねぎ	...	1個	コンソメ	...	2個
にんじん	...	1/2本	塩コショウ	...	適量
じゃがいも	...	2個	マカロニ	...	100g
バター	...	大きじ3	チーズ	...	2枚
米粉	...	大きじ6	パセリ	...	適量
水	...	300CC	シュー皮*	...	8個

*前ページ参照

作り方

- ①にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉を一口サイズにカットする。
 - ②鍋にマーガリンを入れ、①の具材を炒める。
 - ③玉ねぎが透明になってきたら、米粉を入れて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
 - ④水を入れて混ぜる。続けて牛乳、コンソメを入れる。
 - ⑤弱火にし、時々かき混ぜる。
 - ⑥具材に竹串が刺さるぐらいになるまで煮る。
 - ⑦塩コショウで味を調える。
- <仕上げ>
- ①シュー皮の中心にグラタンをのせる。
 - ②グラタンの上にチーズとパセリをのせ、オーブンで10分焼く。

もちり

米粉のボリューム満点お好み焼き

提供 日の本穀粉(株)

しっとり

野菜のケーキサレ

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆

ボウル、箸、おたま、
フライパンまたはホットプレート、
フライ返し



☆使用備品☆

フライパン、ヘラ、ボウル、ホイッパー、
紙型(17cm×7cm×H6cm)、オーブン

材料(4枚分)

a	米粉	… 150g	サラダ油	… 適量
	卵	… 1個	お好み焼きソース	… 適量
	だし汁	… 180ml	かつお節	… 適量
	山芋(すりおろし)	… 180g	青のり	… 適量
b	塩	… 少々	マヨネーズ	… 適量
	キャベツ(ざく切り)	… 1/4個		
	豚バラ	… 100g		
	いか(刺身用)	… 100g		
	桜海老	… 大き4		
	ピザ用チーズ	… 30g		
	万能ねぎ(小口切り)	… 3本		
	紅生姜	… 30g		

材料(1台分)

米粉	… 100g	ブイオン	… 2g
ベーキングパウダー	… 4g	粉チーズ	… 20g
全卵	… 120g	塩、こしょう	… 適量
牛乳	… 100g	オリーブオイル	… 18g
ブロッコリー	… 50g	ミックスチーズ	… 15g
ミックスベジタブル	… 35g		
スライスベーコン	… 30g		

作り方

- ①ボウルに a を入れて混ぜ、b の材料も加えて混ぜる。
- ②ホットプレート(約200℃)またはフライパン(中火)を温め油を入れ、生地を流し入れ、丸く形を整え両面を焼く。
- ③焼き上がったらお好み焼きソースを塗り、青のりとかつお節を掛け、お好みでマヨネーズをかける。

作り方

<下準備>

- ・ブロッコリーを適当な大きさに切る。
 - ・ベーコンを1cm幅に切る。
 - ・米粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- ①ブロッコリー、ミックスベジタブル、ベーコンを分量外のオリーブオイルで炒め、冷ましておく。(水分は良くきっておく)
 - ②全卵牛乳を混ぜ、粉類を加える。
 - ③①とブイオン、粉チーズ、塩、こしょう、オリーブオイルを加え混ぜる。
 - ④型に流し入れ、ミックスチーズを上に乗せる。
 - ⑤180℃のオーブンで35分程度焼成する。
*串を刺して火通りを確認する。

とろ〜り

鶏肉団子と根菜のトマト煮込み

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆
ボウル、鍋、へら、あくとり

材料(4人分)

鶏ひき肉	...	150g
玉ねぎ(みじん切り)	...	1/2個分
塩	...	小さじ1/2
こしょう・ナツメグ	...	少々
米粉	...	大きじ1
オリーブ油	...	大きじ1
ローリエ	...	1枚
玉ねぎ	...	1/2個
人参	...	1/2本

ごぼう	...	1/3本
れんこん	...	100g
じゃがいも	...	1個
スープ	...	400cc
ホールトマト缶	...	250g
塩	...	小さじ1
こしょう	...	少々
米粉	...	大きじ2
水	...	大きじ2
パセリ(みじん切り)	...	適量

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉を入れ粘りがでるまでよく捏ねる。
- ②①に a を加え良く混ぜる。
- ③玉ねぎ、人参、れんこん、じゃがいもは1cm角切りにする。
れんこんは酢水につけておく。ごぼうはさきがきにし、水にさらしておく。
- ④鍋にオリーブ油を入れ熱し、中火で③の根菜類を炒める。
- ⑤根菜類に油が回ったら、スープを入れホールトマトをつぶしながら加える。
ローリエを加え煮込む(スープは水400ccにコンソメの素を2個入れ溶かしておく)。
- ⑥一煮立ちしたら、②を団子状に丸め加える。
- ⑦あくをとり、ふたをして根菜類が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑧塩こしょうを加え味を調えて b を加えとろみを付ける。
- ⑨器に盛り付けパセリを散らす。

もちり

手作り米粉パン

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆
ボウル、ラップ(発酵用)、オーブン

材料(5〜6個分)

米粉(パン用)	...	200g
上白糖	...	40g
無塩マーガリン	...	20g
全卵	...	20g
脱脂粉乳	...	4g

食塩	...	2g
生イースト*	...	6g
*ドライイーストの時は4g		
水	...	140g

作り方

- ①無塩マーガリン以外の材料をボウルに入れ、良く捏ねる。
- ②無塩マーガリンを添加して生地が滑らかになるまで良く捏ねる。
滑らかになったら、生地を叩きつける。
- ③生地を丸め10分前後フロアタイム(一次発酵)を取る。
- ④70g程度に生地を分割し、丸める。
- ⑤丸めた生地を10分前後ベンチタイムを取る。
- ⑥好きな形にして、湿度75%、温度40℃で30分程度発酵する。
- ⑦180℃のオーブンで12分程度で焼き上げる。

サクサク

米粉カレーパン

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆

ボウル、ラップ(発酵用)、バット、揚げ鍋、箸

材料(7~8個分)

米粉(パン用)	...	250g	ドライカレー	...	適量
食塩	...	5g	パン粉	...	適量
上白糖	...	25g			
マーガリン	...	25g	〈バター液〉		
全卵	...	25g	水	...	200g
ドライイースト	...	5g	洋菓子用米の粉	...	100g
水	...	170g			

作り方

- ① マーガリン以外の材料をボウルに入れ、良く捏ねる。
- ② マーガリンを添加して生地が滑らかになるまで良く捏ねる。
滑らかになったら、生地を叩く動作も入れて捏ね上げる。
- ③ 生地を丸め10分前後、一次発酵を取る。
- ④ 70g程度に生地を分割、丸める。
- ⑤ 丸めた生地を10分前後ベンチタイムを取る。
- ⑥ ルーを包餡してバター液にくぐらせてパン粉を付ける。
- ⑦ 30分前後二次発酵を取る。
- ⑧ 170°Cの油で両面合わせて3分揚げる。

もちり

米粉のおやき

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆
ボウル、ラップ(発酵用)、フライパン、
フライ返し

材料(12個分)

米粉(パン用)	...	250g	<ねぎ味噌>		
上白糖	...	15g	長ネギ(みじん切り)	...	320g
食塩	...	5g	味噌	...	60g
マーガリン	...	4g	上白糖	...	20g
ドライースト	...	5g	ごま油	...	大さじ2
水	...	100g	かつお節	...	3g
牛乳	...	100g	<水溶性米粉>		
			洋菓子用米の粉	...	小さじ2
			水	...	小さじ4

作り方

- ①材料左側のマーガリン以外の材料をボウルに入れ、良く捏ねる。
 - ②マーガリンを添加して生地が滑らかになるまで良く捏ねる。
滑らかになったら、生地を叩く動作も入れて捏ね上げる。
 - ③生地を12分割して丸めベンチタイムを15分取る。
 - ④ねぎ味噌を包む。
 - ⑤フライパンにパンを入れ弱火にかけフタをする。
 - ⑥片面6分ずつ焼く。
- <ねぎ味噌>
- ①長ネギをごま油で炒め、その他調味料を加える。
 - ②最後に水溶性米粉を加えとろみを付ける。

しっとり

酒のチーズスフレ

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆
鍋、ゴムベラ、ボウル、ハンドミキサー、
バット(湯煎用)、カップ(直径6cm)

材料(4個分)

米粉	...	13.4g	クリームチーズ	...	13.4ml
水	...	60g	生クリーム	...	16.6ml
酒粕	...	10g	卵黄	...	13.4ml
日本酒	...	16.6g	a [卵白	...	26.6ml
上白糖	...	10g		上白糖	...
塩	...	0.6g			

作り方

- ①米粉、水、酒粕、日本酒、上白糖、塩を鍋に入れ良く混ぜる。
中火にかけて、攪拌しながら加熱する。
- ②軽くとろみがついたら、すぐに火からおろしボウルに移す。
- ③②にクリームチーズ、生クリーム、卵黄を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ④aの材料でメレンゲを作る(上白糖は数回に分けて加える)。
- ⑤③にメレンゲを加え混ぜ合わせる。
- ⑥カップに充填し、150℃のオーブンで約25分湯煎焼きにする。
- ⑦冷蔵庫で4～5時間冷やす。

しっとり

シフォンケーキ

提供 日本穀粉(株)



☆使用備品☆

シフォンケーキ型(17cm)、ボウル、ゴムベラ
ホイッパーもしくはハンドミキサー、オーブン

材料(1台分)

米粉	...	80g	ホイップクリーム	...	適宜
卵黄(卵4個分)	...	80g	お好みのジャム	...	適宜
卵白(卵4個分)	...	160g			
上白糖	...	80g			
太白ごま油	...	40g			
牛乳	...	45g			

作り方

- ①ボウルに卵黄と上白糖の半量を入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②太白ごま油と、牛乳を加えて混ぜる。
- ③米粉を②に加え均一に混ぜる。
- ④別のボウルに卵白と残りの上白糖でメレンゲを作り、
③に加え全体に混合し、型に流し入れる。
- ⑤170℃/160℃のオーブンで35～40分程度焼成する。
焼成後は、逆さまにして冷却する。

とろ〜り

米粉のプルプル杏仁豆腐風

提供 日の本穀粉(株)



☆使用備品☆

ボウル、鍋、ゴムベラ、ホイッパー、おたま、
適当な器

材料(4人分)

牛乳 … 400ml
砂糖 … 30g
米粉 … 30g
アマレット … 大きじ1

a [水 … 30ml
砂糖 … 20g
アマレット … 大きじ1/2

くこの実 … 8個

作り方

- ①くこの実の水で戻しておく。水、砂糖、アマレットは鍋に入れ火をかけ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく(シロップ)。
- ②鍋に牛乳の半量、砂糖、米粉を加えて、弱火にかけ泡だて器で良く混ぜる。
- ③砂糖が溶けたら残りの牛乳も加え、ゴムベラに変えて、ゆっくり混ぜながらとろみをつける。
- ④とろみがつきもったりしたら火を止めて、アマレットを加えて良く混ぜる。
- ⑤器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ a のシロップをかけ、くこの実を飾る。