

\*\*\*\*\*

作って楽しい！美味しい！アイデア満載の

# 米粉レシピ

\*\*\*\*\*



オーガニック米粉は、青森県産の有機栽培米「つがるロマン」で作ったオーガニック米粉です。パンやお菓子、お料理に幅広くお使い頂けます。特殊製法による超微粉末1000メッシュタイプです。



## 米粉のパン

- ★米粉パンは、小麦粉のパンに比べて水分を多く含むため、外側はぱりっとして内側はしっとりなめらか、もちもちのおいしさです。
- ★私たちが月に国産米粉のパンを3つ食べると、日本の食料自給率を1%向上させることができると言われています。
- ★家庭で作るポイントは？  
米粉パンは発酵は1度だけで焼くのがコツです。1度ガス抜きをすると2度目は膨らまないのをご注意下さい。

### ●米粉食パン (グルテン入り)

※米粉コースのあるパン焼き器使用



- 材料 (1斤分)  
・米粉200g ・グルテン50g  
・砂糖15g ・塩4g  
・白神こだま酵母5g  
・無塩バター15g  
・水185cc

#### ●作り方のポイント

- ・米粉とグルテンはあらかじめよく混ぜ合わせてからパン焼き器に入れること。
- ・白神こだま酵母は水分量のうち30cc(35℃位の温水)にふり入れて5分くらいおき、よく混ぜてから加えること。
- ・パン焼き器の場合、水温に独特の注意が必要なため、それぞれの説明書に沿って調節すること。



### ●米粉フチパン (グルテン入り)

※手でこねて作ります。



- 材料 (12個分)  
・米粉200g ・グルテン50g  
・砂糖30g ・塩4g  
・白神こだま酵母5g ・ぬるま湯(35℃位)30g  
・無塩バター30g  
・<卵1個、水(30℃位)適量>合計150g

#### ●作り方

- ①白神こだま酵母をぬるま湯にふり入れ5分位置きます。
- ②ボウルに米粉とグルテンをよく混ぜ合わせ、砂糖、塩を混ぜ、バターをつぶすように混ぜ込みます。
- ③よく溶いた卵と水、溶かした酵母を加えて手でよく合わせ、ひとかたまりの生地にしめます。
- ④台の上で空気を入れ込むように均等にこねます(15~20分)。
- ⑤すぐに生地を12等分し、表面がきれいになるように丸めて天板に並べ、38~40℃で約50~90分、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させます。(途中、生地が乾燥しないように注意します)
- ⑥200℃のオーブンで約10~15分で焼き上げます。

## 米粉のお菓子(ケーキ・蒸しパン・クッキー・団子)

★小麦粉の代わりに使えます。ちょっとしたコツをつかめばどんどんおいしいレシピが増えます。まずは分量通りに作ってみて下さいね。



### ●シフォンケーキ

- 材料 (シフォン型18cm)  
・米粉70g ・卵3個 ・砂糖65g  
・なたねサラダ油30cc ・水70cc

#### ●作り方

- ①卵を卵白と卵黄に分け、卵黄に半分の砂糖を入れて白くなるまで混ぜ、サラダ油を入れ、さらに水を入れてよく混ぜます。
- ②卵白に残りの砂糖を入れて、角が立つまで泡立ててメレンゲを作ります。
- ③①に米粉をふるい入れ、泡立て器で混ぜ、②のメレンゲを3回に分けて入れ、ゴムべらなどで切るように混ぜ合わせます。
- ④シフォンケーキ型に流し入れ、オーブンで180℃で25~30分焼きます。
- ⑤焼き上がったらすぐに逆さまにして、常温でゆっくり冷まします。

### ●ロールケーキ

- 材料 (25×29×2.5cmの天板1枚分)  
・米粉90g ・卵L4個 ・砂糖80g  
・無塩バター20g ・バニラオイル少々  
・お好みのジャム適宜

#### ●作り方

- ①卵は卵白と卵黄に分け、バターは溶かしてあらかじめ熱をとっておきます。
- ②卵白に砂糖を2~3回に分けて加えながらしっかりと泡立てます。
- ③卵黄を加え混ぜ、バニラオイルを入れて香り付けをします。
- ④米粉を広げるように加え、泡立て器でざっくりと切るように混ぜ込み、米粉がしっかりと混ざったら溶かしたバターを加え混ぜ、紙を敷いた天板に流し入れて180℃のオーブンで約10分焼きます。
- ⑤焼き上がったらすぐに冷めないうちにジャムなどを塗って端から巻き、巻き終わりを下にして冷まします。

### ●蒸しパン

- 材料 (ホイルケース8号で10個分)  
・米粉100g ・砂糖60g ・塩1g  
・ベーキングパウダー2g (小さじ2/3)  
・卵2個 ・豆乳50cc

#### ●作り方

- ①米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせてふるっておきます。
- ②卵を黄身と白身に分け、白身に砂糖を1/3量くらい入れ、角が立つまで泡立てておきます。
- ③大きなボールに黄身と豆乳を混ぜ、残りの砂糖と塩を加え混ぜ、①の粉を混ぜます。
- ④泡立てた卵白の1/3を泡立て器で加え混ぜ、残りの卵白を木べらでサクッと混ぜてホイルケースに流し入れ、蒸し器で15分くらい蒸します。

### ●絞り出しクッキー

- 材料 (50~60個)  
・米粉150g ・無塩バター100g ・砂糖60g  
・塩ひとつまみ ・卵M1個 ・牛乳大さじ2杯

#### ●作り方

- ①無塩バターを大きめのボウルに入れ、泡立て器でクリーム状に練り、砂糖、塩を入れよく混ぜます。
- ②溶いた卵と牛乳を少しずつ加えながら、さらによく混ぜます。
- ③米粉を加えて木べらでよく混ぜ、粉っぽさがなくなったらゴムべらで生地を絞り袋に入れます。天板に、厚さ1cm、直径3cmの大きさに絞り出して、160℃のオーブンで約20分焼きます。
- ④クッキーの裏が均一に焼き色がついて焼き上がったら、金網の上に広げて冷まします。

## ●ホットケーキ

米粉はダマになりにくいので、ふるわなくても大丈夫！グルグル混ぜて簡単に作れるから、お子様と一緒に作って召し上がれ。

- 材料（直径10cm程度 4枚分）
- ・米粉150g ・ベーキングパウダー小さじ1
- ・卵M2個 ・砂糖40g ・塩少々
- ・牛乳120cc ・なたねサラダ油大さじ1

- 作り方
- ①米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておきます。
- ②ボウルに卵と牛乳、砂糖、塩、油を入れ、泡立て器でグルグルかき混ぜ、①の粉も加えてさらにしっかり混ぜ、なめらかな生地を作ります。
- ③温めたフライパンに薄く油をしいて、生地を流して弱火で両面焼き上げます。

## ●フラムンジェ

フラムンジェとは白い食物という意味。イギリスではコーンスターチ、砂糖、牛乳で作りますが、米粉と豆乳で日本風にアレンジしてみたら、とても優しい味になりました。

- 材料（100ccのプリンカップ4個分）
- A {米粉40g 砂糖(又は生羅漢果顆粒)60g 豆乳360cc}
- ・バニラエッセンス ・ラム酒小さじ1/2~1

- 作り方
- ①Aの材料を全て鍋に入れ、泡立て器で米粉をよく溶かします。
- ②鍋を火にかけて、木べらで底からよく混ぜながら煮ます。
- ③のり状になって沸騰してきたら火からおろし、バニラエッセンス、ラム酒などで香りをつけて水で濡らした型に流し入れ、冷やし固めます。
- ★あまり長く冷やしすぎない方がおいしいです。冬は温かいうちに食べるのもおすすめ。

## 米粉を使ったお料理



★小麦粉、上新粉、片栗粉などの代わりとしてお料理にお使い頂けます。

## ●豆乳と米粉のホワイトソース

米粉は片栗粉と同じように水に溶けやすいので、小麦粉のように水に溶くときにダマになることはありません。冷たい豆乳や牛乳にもすぐに溶けます。グルテンが含まれていないので、バターで炒める手間もなく、失敗もありません。しかもバターなしで作れる分カロリーを低く抑えられます。

- 材料
- ・米粉20g ・豆乳400cc
- ・塩小さじ1/2弱 ・白こしょう少々

- 作り方
- ①鍋に豆乳と米粉を入れてかき混ぜ、米粉を溶かします。
- ②火をかけ、木べらでかき混ぜながら煮ます。途中、塩・こしょうを加え、とろみがついてきたらできあがりです。

## ●クリームシチュー(鮭)

具を炒めて煮て、最後に冷たい豆乳に溶かした米粉を加えて煮れば、しっかりとろみのついたホワイトシチューに！

- 材料（4人分）
- ・米粉40g ・しめじ1パック ・じゃが芋大1個
- ・小玉ねぎ4~8個 ・鮭(生)3~4切
- ・水2カップ ・スープの素(洋風)2個
- ・豆乳2~3カップ ・油大さじ4
- ・塩、酒、こしょう各大さじ1 ・ローリエ

- 作り方
- ①小玉ねぎは皮をむいて半分に切っておきます。鮭は大きめのぶつ切りにし、塩こしょうをふっておきます。じゃが芋は皮をむいて大きめに切りそろえます。しめじは小ふさに分けておきます。
- ②油で小玉ねぎを炒め、水とスープの素、ローリエを入れ柔らかくなるまで煮ます。
- ③米粉を豆乳で溶いておきます。
- ④小玉ねぎに串が通るようになったらじゃが芋と③を加えて、木べらでかき混ぜながらとろみがつくまで中火で煮ます。
- ⑤とろみがついたら鮭としめじ、酒を加え弱火で煮て、鮭に火が通ったら塩こしょうで味を調えます。



## ●みたらし団子

- 材料（15~16個分）
- ・米粉100g ・塩小さじ1/5杯 ・熱湯100cc
- ・たれ {きび砂糖大さじ3杯、しょうゆ大さじ1杯、水100cc、片栗粉大さじ1杯}

- 作り方
- ①米粉に塩を混ぜ合わせ、熱湯を2度ぐらいに分けて入れながら箸でかき混ぜ、両手でよくこねます。
- ②①を15~16等分し、丸い団子に丸めます。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、煮立ったら②を入れます。しばらくして団子が浮き上がったら火を弱め、さらに1~2分ゆでて水にとり、ザルに上げて水切りします。
- ④カッコ内のたれの材料を全て鍋に合わせて火をかけ、常に鍋底をあたりながらとろみがつくまで煮ます。
- ⑤できあがったたれを団子にかけて頂きます。

## ●米粉を使った、天ぷら衣

- ★米粉は油を吸いにくいので、唐揚げや天ぷらなどの揚げ物のカリッ、サクッとした食感が長続きし、しかもヘルシーです。
- ★また米粉にはグルテンが含まれていないため、ダマにならず、粘りけも出にくく、小麦粉の衣を作るときの面倒な手間がかかりません。水は室温でよく、たくさん揚げるときも衣をまとめて作っても大丈夫です。

- 材料
- ・野菜天ぷらの厚衣・・・米粉100g 卵25g (M1/2個位) 水125cc
- ・肉・魚用の薄衣・・・米粉100g 卵50g (M1個位) 水120~140cc

- 作り方
- 溶いた卵と水、米粉をしっかり混ぜ合わせる。



## ●お好み焼き

- 材料（直径26cm1枚分）
- ・米粉100g ・粉末だしの素少々
- ・ベーキングパウダー3g(小さじ1)
- ・砂糖3g(小さじ1) ・塩少々 ・卵1個
- ・水100cc ・山芋50~100g位
- ・キャベツ150g ・油適量
- ・お好みの具(いか、えび、豚肉、ねぎ、揚げ玉、紅生姜等)適宜

- 作り方
- ①米粉にベーキングパウダーをよく混ぜておきます。山芋はすりおろします。キャベツは太めの千切りにします。
- ②ボウルにカッコ内の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ③②にキャベツ、お好みの具を加え混ぜ合わせます。
- ④フライパンで中火で焼き、裏面がきつね色になり、へらで返せるくらいの固さになったら裏返して焼きます。全体に火が通ればできあがりです。

## ●かぼちゃもちのきのこあんかけ

もちもちとした食感とかぼちゃのやさしい甘みが感じられる一品です。

- 材料（4~5人分）
- ・米粉大さじ3~10 ・かぼちゃ250g位 ・塩少々
- ・なたね油適宜 ・えのき茸(その他のきのこでも)1/4束
- ・長ネギの青い部分10cm位 ・水溶き片栗粉適量
- ・太陽手作りだしの素大さじ1杯弱 ・水1/2カップ

- 作り方
- ①かぼちゃは皮と種を取り除いて薄切りにし、ひたひたより少なめの水に塩少々を入れて煮ます。柔らかくなり煮汁がほぼなくなったら、火を止めて少し冷まし、つぶして耳たぶより柔らかい程度の硬さになるまで米粉を入れ、3cm程の平たい団子を作ります。
- ②フライパンに油を熱し、①を弱火で両面をゆっくり焼きます。
- ③鍋に2~3等分にしたえのき茸、太陽手造りだしの素、水を入れさっと煮ます。最後にネギの細切りを入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼き上がった②のかぼちゃもちにかけてできあがり！