

米粉パン

材 料

① 米粉	215g	⑤ 脱脂粉乳	8g
② グルテン	35g	⑥ ドライイースト	5g
③ 食塩	5g	⑦ ショートニング	17g
④ 砂糖	8g	⑧ 水	195ml

(夏場の湿気の多い季節は、190ml)

作 り 方

A 生地作り

- ① 水以外の材料をボールに入れて、ショートニングをこするようにして混ぜる。
(米粉、グルテン、食塩、砂糖、脱脂粉乳、ドライイースト、ショートニング)
- ② ①に水を加えこねる。(10分程度)
※生地の状態を見ながら水を調整する。
- ③ ②の生地を叩きつけながらこねる。(15分～20分)

B. 分割・丸め・ベンチタイム

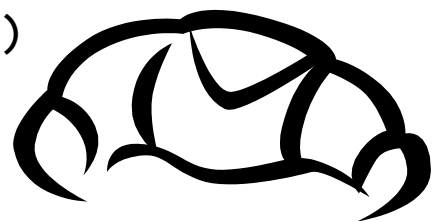
- ④ こね上がった生地を8～9個に分割(60g)する。
- ⑤ 分割した生地を丸め、濡れ布巾で覆い、休ませる。
(ベンチタイム10分～15分)

C. 成形・発酵

- ⑥ 生地を成形し、クッキングシートを敷いた天板に乗せる。
※持参の具材があればこの時に入れて成形して下さい。
- ⑦ 生地を発酵する。(40分～50分)
※保温できる容器38℃～40℃

D. 焼成(焼く)

- ⑧ 焼き上げる。(200℃ 10分)
焼き色を見ながら上下入替をする。
- ⑨ 焼き上がったパンの上に油をぬり冷ます。



コメコッコクッキー

米粉クッキー

材 料

①米粉	200g
②バター	100g
(バターと製菓用マーガリン半々、又はマーガリンだけでも可)	
③塩	ひとつまみ
④砂糖	70g
⑤玉子	1個

作 り 方

- ① 「バター」を柔らかくする。
- ↓
- ② 「バター」と「塩」、「砂糖」をボールに入れ、泡だて器で、白っぽくなるまで、よく混ぜる。
- ↓
- ③ ②のボールに「玉子」を加えて、更に混ぜる。
- ↓
- ④ ③のボールに「米粉」を加えて、しっとりするまで、混ぜる。
- ↓
- ⑤ ④の生地をひとまとめにして、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分休ませる。
- ↓
- ⑥ 天板にオーブンシートを敷き、⑤の生地を食べやすい大きさに成形する。
- ↓
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンに⑥の天板を入れ、軽く色が付くまで(約13分)焼く。
- ↓
- ⑧ 焼き上がったら、オーブンから出し粗熱をとったらできあがり。

米粉食品レシピ集 ～米粉クッキー～

簡単にできて、口の中で、滑らかにとろけるおいしさ
ココア、オレンジピール、シナモンなど加えれば、バリエーションも豊かに！

材料(約40個)

米粉……………190g
コーンスターチ……………10g
バター……………150g
砂糖……………80g
卵……………1個

作り方

- ①米粉とコーンスターチを一緒にしてふるっておく。
- ②ボウルにバターを入れ、泡だて器で、クリーム状になるまで良く練る。
- ③②のボウルに砂糖を少しずつ加え、白くフワフワの状態になるまで練る。
- ④③のボウルに卵をほぐして少しずつ加え更に練る。
- ⑤④のボウルに①を少しずつ入れ、むらが無いように混ぜ「絞り袋」に入れる。
- ⑥オーブン天板にクッキングシートを引き、絞り袋からクッキングシートの上に少しずつ絞り出す。
- ⑦180℃に予熱しておいたオーブン(中段)に入れ、15分程度焼いて出来上がり。

※ココアやシナモンを入れる場合は、各大さじ1を④のときに一緒に混ぜてください。

米粉食品レシピ集

～米粉クリームシチュー～

地域産のお米の粉と野菜のコラボレーション
ダメにならないので簡単にできます。

材料(4人分)

ベーコン(スライス).....4枚
玉ねぎ.....1個
ニンジン.....1本
ジャガイモ.....3個
ブロッコリーなどの青み野菜.....適宜
マッシュルーム.....30g
固形スープ.....大さじ1
水.....2カップ
米粉.....大さじ4
牛乳.....2カップ
サラダオイル.....大さじ1
塩.....少々
コショウ.....少々
その他.....季節の野菜等をお好みで加えてください。

作り方

- ①「玉ねぎ」は、楕型に、「ニンジン、ジャガイモ」は皮をむき、乱切りにしておく。
- ②青み野菜(ブロッコリー、アスパラガス、インゲンなど)適宜に切り、下ゆでしておく。
- ③ベーコンのスライスは、2～3cm幅程度の大きさに切っておく。
- ④鍋に、サラダオイルを入れ、ベーコンを軽く炒める。
(鳥モモ肉を2～3cm角程度に切り、こげめがつくまでよく炒めたものを入れても良い。)
- ⑤④の鍋に①の野菜を入れ、油が回るように炒める。
- ⑥⑤の鍋に水と固形スープの素を加え、ジャガイモ、ニンジンが柔らかくなるまで、ゆっくり煮る。
- ⑦牛乳に米粉を混ぜておく。(生クリームと牛乳を1/2づつにするとこくが出ます。)
- ⑧ジャガイモ、ニンジンが柔らかくなったら、あらかじめ牛乳に米粉を混ぜておいたものを加える。
- ⑨米粉は、沈むやすいので、鍋の底に焦げ付かないように注意して、軽くかき混ぜながら、塩、コショウで味を調える。
※とろみが足りない場合は、米粉を足してください。
- ⑩下ゆでしておいた青み野菜を加えて軽く煮込んだらできあがり。

米粉食品レシピ集 ～米粉シフォンケーキ～

安全でおいしい地域のお米を使ったしっとり、ふわふわ米粉らしさが出るケーキです。

材料(20cmシフォン型)

卵黄……………6個分
牛乳……………110ml
サラダ油……………90ml
米粉……………110g
卵白……………7個分
砂糖……………100g

作り方

- ①卵黄をボールに入れ、泡だて器で泡立て、牛乳、サラダ油を少しずつ加えながら、白っぽくなるまで更に混ぜる。
- ②①のボールによくふるった米粉をいれよく混ぜる。
- ③別のボールに卵白を入れ、泡だて器で八部程度泡立てたら、砂糖を1/3ずつ分けて入れながら、更に泡立てツノが立つようになるまで十分に泡立てメレンゲをつくる。
- ④②に③のメレンゲを1/3ずつ三回に分けて入れながら、ゴムベラでメレンゲの泡をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ⑤メレンゲを全部いれたら、ゴムベラでボールの底からひっくり返すようにメレンゲが残っていないか確認しながら全体を混ぜる。
- ⑥生地が完成したら、すぐに生地を型に流し込む(空気が入らないように)
- ⑦生地が型に入ったら、型を少し高い(2～3cm)位置からテーブルに落とすようにして空気を抜く。
※紙の型の場合はより静かに行ってください。
- ⑧あらかじめ180℃に温めておいたオーブンに⑦を入れ焼く。
- ⑨型から2～3cm高く膨らみ、割れ目に焼き色がついたら、焼き上がり。
- ⑩オーブンから型を出して、逆さにして冷まします。
※逆さにしないと自重でケーキがしぼんでしまいます。
- ⑪冷めたら、パレットナイフや竹串で、生地を型から丁寧にはずす。
- ⑫お皿の上に底を上にして置き、生地が落ち着かせれば出来上がりです。

米粉のロールケーキ

材料（角天板1枚分）

< スポンジ生地 >

- ①米粉（40g）
- ②卵（4個）
- ③砂糖（80g）

< クリーム >

- ①生クリーム（100ml）
- ②グラニュー糖（10g）
- ③バナナ（2本）

下準備

- ①天板に紙を敷いておく
- ②オーブンを180℃に予熱しておく
- ③ボールを2つ用意し、水分をよく拭き取っておく

作り方

A 生地作り

- ① ボールに卵を卵黄と卵白に分けて入れる
- ② 卵黄に砂糖を半分入れてよく混ぜ合わせる
- ③ ②に米粉を加えよく混ぜる
- ④ 卵白のボールに残りの砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てる
- ⑤ ③のボールに④を加え、メレンゲをこわさないように生地を混ぜ合わせる
- ⑥ あらかじめ用意してある天板に⑤の生地を流し入れ、カードを使って均等にならす
- ⑦ あらかじめ180℃に予熱したオーブんに⑥を入れ15～20分焼く
- ⑧ 焼きあがったら、紙を天板の上に置き、そのまま天板ごとひっくり返し粗熱をとる

B クリーム作り

- ① 生クリームにグラニュー糖を加えて泡立てる
(氷水を用意し、その上で泡立てた方がよい)
- ② バナナをカットしておく

C 仕上げ

- ① スポンジ生地の紙のまわりをはがす
(残りは巻きながらはがせる)
- ② 巻きはじめ手前に包丁で1センチ間隔で切り込みを2~3本入れる
- ③ 粗熱のとれたスポンジ生地の上にクリームをぬる
(巻き手前にクリームをぬり、最後の1センチ位は生地を残すとよい。巻いた時にクリームがはみださないのよ)
- ④ ①の上にカットしたバナナをのせる
- ⑤ 巻き寿司を巻く要領で巻く。
一列目のフルーツを芯にするような気持で一巻きする
(気持ち、キュッと締めると小さな空洞ができない)
- ⑥ 巻き終わりを下にして、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせて出来上がり

< ロア ド バ イ ス >

・ロールケーキの中に巻き込む物は、生クリームとフルーツが定番ですがお好みの材料でも大丈夫です。
たとえば、さつまいものペーストや餡でも和風に仕上がり美味しくいただけます。

米粉のドリア

材料（4人／4皿分）

< バターライス >

- ①米（2合）
- ②バター（20g）
- ③玉ねぎ（みじん切り）（1/4個）
- ④マッシュルーム缶（スライス）（1缶）
- ⑤コンソメキューブ（5.3g）（1個）
- ⑥塩（適量）
- ⑦コショウ（適量）

※仕上がりにご飯とソースのコントラストをつけたい方は、お好みでケチャップを加え、塩・コショウを調整してください。

< ホワイトソース >

- ①米粉（大さじ6～7）
- ②バター（20g）
- ③牛乳（200cc）
- ④水（500cc）
- ⑤コンソメキューブ（5.3g）（2個）
- ⑥ピザ用チーズ（100g）
- ⑦シーフードミックス（冷凍）（250g）
- ⑧ほうれん草（1/2束）
- ⑨塩・コショウ（適量）

下準備

- ①オーブンを220℃に予熱しておく

作り方

A バターライス作り

- ①米は研いでザルにあげておく
- ②米を炊く分量（かため）の水にコンソメを溶き、軽く塩・コショウを加える
※ケチャップでご飯を色づけしたい方は、この時にケチャップも一緒に加える
- ③フライパンを温め、バターを入れた後に玉ねぎのみじん切りを加え、更にマッシュルーム缶の水を切ってマッシュルームを加えて炒める
- ④玉ねぎがしんなりしてきたら、研いだ米を加え米が温まる程度に炒める

⑤ 炊飯器に④を入れ、②を加えて炊く

B ホワイトソース作り

- ① シーフド'ミックスは、熱湯にくぐらせ臭みを取る
- ② ほうれん草はサッと茹でて、水にとり、水気を絞って5cm程度に切っておく
- ③ 牛乳に米粉を加え、あらかじめ良く混ぜておく
- ④ 鍋に水を入れ、コンソメを加え軽く塩・コショウで煮立てる
- ⑤ ④の鍋にシーフド'ミックスを加え、火が通ったら更に刻んだほうれん草を加える
※煮過ぎるとシーフド'ミックスが硬くなるので注意する
- ⑥ ⑤の鍋の火力を弱火にし、③をもう一度良く混ぜた上で加える
※米粉が器の底に沈みやすいので、良く混ぜて加える
- ⑦ 火を中火にして、とろみが出るまで良くかき混ぜる
※とろみは鍋の底から徐々についてくるので、木ベラ等を使用して鍋の底から混ぜる
- ⑧ ⑦の鍋にバターを加え、塩・コショウで味を整え火から下ろす

C 焼きあげ

- ① あらかじめオーブンを220度に余熱しておく
- ② 耐熱容器にバターライスを入れ、ホワイトソースをかける
- ③ ②の上にピザ用チーズを載せ、220度のオーブンで12分程度焼き、チーズに軽く焦げ目がつけば出来上がり