

# 米粉COOKING

～その1～





最上地域雇用創造推進協議会

米粉の美味しさを伝えるため  
16のレシピを揃えました

簡単で美味しい米粉料理を  
ぜひお楽しみください

米粉  
COOKING  
その1

ロールケーキ	3
ブラウニー	4
ばななマフィン	4
チーズケーキ	5
クッキー	6
プリン	6
フルーツパウンド	7
アーモンドパウンド	7
米粉について	8
ドリア	9
鶏肉と野菜の照り焼き	10
揚げ出し豆腐	10
ひじきと枝豆の巾着	11
から揚げ	12
シチュー	12
天ぷら	13
チヂミ	13

# ロールケーキ



材料(26cm×26cm天板1枚分)

卵	130g
グラニュー糖	50g
米粉	40g
生クリーム	20g
◇巻き込み用クリーム◇	
生クリーム	200cc
粉糖	16g

<下準備>

- 米粉をふるっておく。
- 天板にオーブンペーパーを敷く。
- オーブンを170℃に予熱する。

作り方

1. ボールに卵とグラニュー糖を入れ、湯煎(約60℃の湯)しながら泡立てる。
2. 生地が人肌に温まったら湯煎からはずし、生地を垂らした時に筋が残るくらいまで泡立てる。生クリームを湯煎で温める。
3. 2に米粉を入れ、ゴムベラで底からすくい上げるよう手早く混ぜる。
4. 温めておいた生クリームをゴムベラ伝いに流し入れ手早く混ぜる。
5. 天板に生地を流し、平らにならす。天板ごと3cmほど上から台に落とし、生地の中の余分な空気を抜く。
6. 170℃のオーブンで10～11分焼く。
7. 焼きあがったら天板ごと台に落とし焼き縮みを防ぎ、紙ごと天板からはずす。
8. 生地が冷めたら、巻き込み用の生クリームを泡立てて巻く。



材料(24cm×18cm型1台分)

チョコレート	90g	ココアパウダー	25g
無塩バター	100g	牛乳	30cc
卵	100g(M2個)	ラム酒	小さじ1
グラニュー糖	100g	粉糖	適量
米粉	50g	ミント	お好みで

<下準備>

- バター・卵・牛乳を常温に戻しておく。
- 米粉とココアパウダーを合わせてふるっておく。
- 型に合わせてオーブンペーパーを敷く。
- オーブンを170℃に予熱する。

作り方

1. ボールにチョコレートとバターを入れ、湯煎(約60℃の湯)しながら溶かし混ぜる。
2. 卵にグラニュー糖を入れよく混ぜたら、1を入れ混ぜる。
3. 牛乳・ラム酒を入れ混ぜる。
4. ふるった米粉とココアパウダーを入れ、混ぜ合わせる。
5. 型に入れ、170℃で約20分焼く。
6. 粉糖をふり、お好みでミントをのせる。

## ブラウニー



材料(マフィン型4個分)

無塩バター	50g	完熟バナナ	
砂糖	40~60g		1本(正味100g)
卵	50g(M1個)	米粉	100g
牛乳	大さじ3	ベーキングパウダー	
			小さじ1

<下準備>

- バター・卵・牛乳を常温に戻しておく。
- 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- オーブンを170℃に予熱する。

作り方

1. ボールにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を2回に分けて入れ、白くふんわりするまで混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ入れながらしっかり混ぜ合わせ、米粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
3. 牛乳を3回位に分けて入れよく混ぜ、つぶしたバナナを入れる。
4. 型に入れ、170℃で約30分焼く。

## ばななマフィン



# チーズケーキ



## 材料(18cm丸型1台分)

- ◇クッキー生地◇  
P6 クッキー生地の半量
- ◇チーズケーキ生地◇  
クリームチーズ 250g  
グラニュー糖 80g  
生クリーム 100cc  
米粉 30g  
卵 120g  
レモン汁 大さじ1

## <下準備>

- クリームチーズ・卵を常温に戻しておく。
- 型に合わせてオーブンペーパーを敷く。
- オーブンを170℃に予熱する。

## 作り方

1. クッキー生地を作る。  
(P6.クッキー参照)
2. 生地をのばし、取り外した丸型の底に生地を移す。
3. 型に合わせて余分な生地を切り落とし、フォークで生地に空気穴をあけ、180℃のオーブンで約15分焼く。
4. 焼ぶくれを削り、丸型の底にセットする。
5. チーズケーキ生地を作る。クリームチーズとグラニュー糖を泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
6. 生クリームを加え、滑らかになるまで混ぜる。
7. 卵、米粉の順に加え混ぜ合わせ、レモン汁を入れ混ぜる。
8. 4の型に流し入れ、170℃のオーブンで40～45分焼く。



※型は底が取り外せる丸型を使用。タルト型を使用する場合はチーズケーキ生地の量を調節してください。

## 材料(約40枚)

米粉	140g
アーモンドプードル	60g
無塩バター	100g
グラニュー糖	80g
卵	50g(M1個)
チョコレート	お好みで

### <下準備>

- バター・卵を常温に戻しておく。
- 米粉とアーモンドプードルを合わせておく。
- オーブンを180℃に予熱する。

### 作り方

1. 柔らかくしたバターとグラニュー糖をすり混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ加え混ぜたら、米粉とアーモンドプードルを加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
3. ビニール袋等に生地を入れ麺棒で平らに伸ばす。ビニール袋を切り開き好みの形に切り抜き、オーブンペーパーを敷いた天板に並べる。
4. 180℃のオーブンで約15分焼く。
5. お好みで湯煎したチョコレートをかける。

## クッキー



## プリン



### 材料(約8個分)

砂糖	60g	生クリーム	100cc
卵黄	40g(M2個)	粉糖	8g
牛乳	400cc	いちご	お好みで
米粉	30g	ミント	お好みで
バニラエッセンス 少々			

### 作り方

1. 鍋に卵黄と砂糖を入れ、よく混ぜる。
2. 米粉を牛乳で溶かし、1に加えてよく混ぜる。
3. 火にかけ、弱火でとろみがつくまでよく混ぜながら煮上げる。
4. 写真のようにとろみがついたら熱いうちに型に流し入れ、冷やし固める。
5. 生クリームに粉糖を加えて七分立てにし、固まったプリンに流し入れる。
6. お好みでいちごとミントをのせる。



材料(21cm×8cmパウンド型1台分)

米粉	130g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	120g
無塩バター	120g
砂糖	100g
洋酒漬けドライフルーツ	180~200g

<下準備>

- バターと卵を常温に戻しておく。
- 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- 型にオープンペーパーを敷く。
- オーブンを170℃に予熱する。

作り方

1. ボールにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ入れ混ぜたら、米粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
3. 2にドライフルーツを入れ、全体的に混ぜたら型に入れ、表面をならし中央にくぼみを作る。
4. 170℃のオーブンで約40~45分焼く。

## アーモンドパウンド



## フルーツパウンド



材料(21cm×8cmパウンド型1台分)

米粉	100g	卵	120g
ベーキングパウダー	小さじ1	無塩バター	120g
		砂糖	120g
アーモンドプードル	45g	バニラオイル	少々
		スライスアーモンド	適量

<下準備>

- バターと卵を常温に戻しておく。
- 米粉・ベーキングパウダー・アーモンドプードルを混ぜ合わせておく。
- 型にオープンペーパーを敷く。
- オーブンを170℃に予熱する。

作り方

1. ボールにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
2. 溶いた卵を少しずつ入れ混ぜ、バニラオイルを入れて混ぜる。
3. 米粉・ベーキングパウダー・アーモンドプードルを入れて混ぜる。
4. 型に入れたら表面をならし中央にくぼみを作る。スライスアーモンドを上のにせ、170℃のオーブンで40~45分焼く。





# 米粉とは？

米粉(こめこ)とは、その名のとおりお米を粉末にしたものです。  
製粉技術の進歩により、より細かい粒度の米粉が製造できるようになり、これまで利用できなかったパンや洋菓子、めん類など活用法が広がっています。

## 米粉の特徴

### おいしい

米粉の製品は、しっとりもちりの新食感

### ヘルシー

小麦粉と比較すると、米粉は油の吸収率が低いため、油で揚げても低カロリーに仕上がります。

### 簡単

米粉はだまになりにくく、ご家庭でもおいしい料理が簡単に作れます。

### 食料自給率アップ

日本国内でお米の消費量が年々減少し続ける中、食料自給率の向上につながるものとして期待されています。米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用されるとともに、食料安定供給の確保にもつながります。

# ドリア



## 材料(2人前)

エビ	6尾
玉ねぎ	1/2個
しめじ	適量
アスパラガス	2本
バター	大さじ2
牛乳	400cc
米粉	40g
顆粒コンソメ	5g
ピザ用チーズ	適量
塩・こしょう	適量
パセリ	適量
玄米(炊いたもの)	300g

## 作り方

1. フライパンにバターを入れ、エビ・玉ねぎ・しめじ・アスパラガスを炒める。
2. 具に火が通ったら合わせておいた牛乳・米粉・コンソメを入れ、とろみが出るまで煮込み、塩・こしょうで味を整える。
3. 玄米の上に2をかけ、チーズをのせ200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
4. お好みでパセリをかける。

※今回はさわのはなの玄米を使用しましたが、白米でもおいしく召し上がれます。



## <下準備>

- 牛乳・米粉・コンソメを混ぜ合わせておく。
- エビの殻と背ワタを取り除く。
- 野菜をお好みの大きさに切る。

材料(4人前)

鶏もも肉	2枚	A	
ネギ	1本	醤油	大さじ2
しめじ	1/2株	酒	大さじ2
米粉	適量	みりん	大さじ2
サラダ油	適量	砂糖	小さじ2
わけぎ	適量		
白いりごま	適量		

<下準備>

- Aを合わせておく。

作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切り、米粉をまぶす。
2. ねぎは4～5cmのぶつ切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を焼く。両面焼き色がついたら野菜を入れる。
4. 具に火が通ったら合わせておいたAを入れ、味を絡める。
5. お好みでわけぎとゴマをかけて完成。

## 鶏肉と野菜の照り焼き



材料(4人前)

木綿豆腐	1丁	A	
なす	2本	だし汁	1カップ
ししとう	4本	みりん	大さじ2
米粉	適量	醤油	大さじ2
揚げ油	適量		
おろししょうが	適量		

作り方

1. 豆腐を4等分にし、水切りをする。なすは食べやすい大きさに切る。
2. 水気を拭いた豆腐に米粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
3. なすとししとうを素揚げする。
4. Aでつゆをつくり、2にかける。
5. お好みでしょうがを添えてできあがり。

## 揚げ出し豆腐



# ひじきと枝豆の巾着



## 材料(4人前)

油揚げ	4~5枚
米粉	45g
卵	1個
煮ひじき	80g
枝豆	適量
A	
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
醤油	大さじ1・1/2

## 作り方

1. 油揚げは油抜きをし、半分に切って袋状にしておく。
2. ひじきの水分をきっておく。
3. 米粉・卵・ひじき・枝豆を混ぜ合わせ、油揚げにつめる。
4. 熱したAに3を入れ、ゆっくり煮含める。



## 材料(2人前)

鶏肉	300g
にんにく	1~2片
しょうが	ひとかけ
米粉	適量
塩	適量
A	
醤油	大さじ3
酒	大さじ3

### <下準備>

- しょうがとにんにくをすりおろし、Aと混ぜておく。

### 作り方

1. 鶏肉を一口大に切り、塩をふり20分程おく。水分がでたらクッキングペーパーでふき取る。
2. 合わせておいたタレに鶏肉を入れ、30分~1時間つける。
3. 鶏肉に米粉をまぶし、180℃の油で1~2分揚げ、取り出す。
4. 4~5分後、180℃の油で2度揚げする(約40秒)。

## から揚げ



## シチュー



## 材料(4人前)

玉ねぎ	1個	牛乳	300cc
ニンジン	1本	米粉	30g
じゃがいも	2個	コンソメ	2個
ブロッコリー	適量	ローリエ	1枚
鶏肉	200g	塩・こしょう	適量
水	500cc	サラダ油	適量

### <下準備>

- 米粉と牛乳を混ぜておく。

### 作り方

1. 鶏肉・野菜を一口大に切り油で炒め、水・ローリエ・コンソメを加え煮込む。
2. 野菜に火が通ったらローリエを取り出し、混ぜておいた米粉と牛乳を鍋に入れ、とろみがつくまで混ぜる。
3. 塩・こしょうで味を調整する。

### 材料(2人前)

エビ	4尾
大葉	2枚
なす	1本
しめじ	適量
米粉①	適量
揚げ油	適量
A	
米粉②	80g
卵	1個
水	150cc

### 作り方

1. エビは尾を残して殻と背ワタを取り除く。
2. Aをよく混ぜ合わせ衣を作る。
3. 材料に米粉①をつけてから衣をつけ、170℃の油で揚げる。

## 天ぷら



## ちぢみ



### 材料(2枚分)

にら	1/2束
豚肉	80g
玉ねぎ	1/2個
米粉	100g
卵	1個
水	100cc
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	適量

### 作り方

1. 水と鶏がらスープを混ぜたボールに、米粉・溶き卵を入れ混ぜる。
2. 1に刻んだニラと玉ねぎ、豚肉を入れ混ぜる。
3. フライパンにごま油をひき、生地を1/2を入れ中火で焼く。
4. 裏返してさらに焼く。



新庄市



金山町



最上町



舟形町



真室川町



大蔵村



鮭川村



戸沢村

## PROFILE

### プロフィール

## 最上地域雇用創造推進協議会

本協議会は、会員である市町村の区域において、市町村や経済団体等の創意工夫により実施する地域経済の活性化や雇用機会の創出のための地域再生の具体的取組と相まって、その取組の雇用創造効果を高める事業を実施し、当該地域の雇用構造の改善を図ることを目的とします。

## 構成団体

山形県最上総合支庁・新庄市・金山町・最上町・舟形町・真室川町・大蔵村  
鮭川村・戸沢村・新庄商工会議所・もがみ南部商工会・もがみ北部商工会

## 米粉COOKING その1

2013年3月22日 発行

発行・編集 最上地域雇用創造推進協議会  
〒996-0027 山形県新庄市本町3番51号  
TEL/FAX.0233-23-6212  
E-Mail info@mogami-koyou.com  
URL http://www.mogami-koyou.com

撮影協力 松田スタジオ  
印刷 共栄印刷株式会社



最上地域雇用創造推進協議会