



米粉でつくろう!

スイーツ & 料理



会津若松市米粉利用推進連絡協議会

米粉は“小麦粉の代用品”というイメージがありますが、
米粉を使うと食感がやわらかくなったり、ケーキがふっくら焼けたりと、
近年、米粉自体の良さに目を向けられるようになりました。

このレシピ集は、会津若松市米粉利用推進連絡協議会(会津若松米粉ネット)が
過去に実施した「米粉料理(スイーツ)コンテスト」の受賞作品をまとめたものです。

米粉の特長を活かしながら会津の素材を使った地産地消メニューや
可愛いスイーツなど、今までにない楽しいメニューが登場します。

ぜひ、皆さんの食卓の一品として、
また、おもてなしの一品として作ってみてください。



会津若松米粉ネット
キャラクター
『こめっこ法師』

米粉の 5つの 特長

小麦アレルギー 対応に！

グルテンを含まない
米粉は、小麦アレルギー
の方向けのメニュー作り
に有効です。

アミノ酸が 小麦の1.7倍！

ヒトの健康に欠かせない
アミノ酸。米には
小麦粉の約1.7倍の
アミノ酸が含まれて
います！

米粉を使うと こんなメリットが あります

天ぷらも ヘルシーに！

米粉は油を吸いにくい
ので、天ぷらの衣に
使うとカラッと揚がる
うえ、カロリーも抑え
られます！

ケーキ ふっくら♡

お菓子の生地をつくる
ときにかき混ぜすぎて
しまっても、ふっくら
仕上がります！

バターを使わず 低カロリーで！

水で溶くだけでとろみ
がつくので、ホワイト
ソースはバターで炒め
なくてもOK！

気まぐれな米粉ケーキサレ

材料・分量 (3~4人分)

18×8.5×6cmのパウンド型…1台

□生地

- A・卵 (Lサイズ) …2個
 ・牛乳…70g
 ・オリーブ油…70g
 ・塩…小さじ1/4
 ・黒こしょう…小さじ1/4
 B・米粉…130g
 ・ベーキングパウダー…5g
 ・粉チーズ…40g
 ・玉ネギ…35g

□フィリング

- ・アスパラの根元、
 人参、じゃがいも、
 ロースハム
 …合計200~250g

□トッピング

- ・アスパラ…2本
 ・ミニトマト
 (赤・黄)…各3個



〈下準備〉

- ・オーブンは220℃に温める。
- ・卵、牛乳は常温に戻す。
- ・玉ネギは荒いみじんぎりにし、あめ色になるまで炒め、冷ましておく。
- ・フィリングになる野菜等は角切りに。

〈作り方〉

- ①Aをすり合わせる様にかき混ぜる。
- ②ふるったBを①に加え、ゴムベラで優しく混ぜる。これにあめ色玉ネギとフィリング用の野菜等を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③型に②を流し入れる。
- ④③にトッピングの野菜を載せ、予熱したオーブンを180~190℃にし、55分~60分焼く。
- ⑤竹串などを刺して何もつかなければ出来上がり。

ミニトマトは横半分
 に切るのがポイント。
 セミドライトマトになっ
 ておいしいです。



材料・分量 (5人分)

- ・卵…3個 ・砂糖 (グラニュー糖) …60g
- ・サラダ油…大さじ2 ・牛乳…大さじ2
- ・市販の抹茶ラテ…スティック状のもの1本
- ・ベーキングパウダー…大さじ1/2 ・米粉…60g
- ・柿…1個 ・生クリーム…100ml

しっとり抹茶柿ロール

〈作り方〉

- ①卵を卵白と卵黄に分ける。
- ②卵白に砂糖30gを加え、泡立ててメレンゲを作る。
- ③卵黄に砂糖30gを加えて混ぜ、白っぽくなってきたら、サラダ油、牛乳、抹茶ラテの粉末を加えてしっかり混ぜる。
- ④③がトロツとなったら、ベーキングパウダーを混ぜた米粉をふるいながら加えてかき混ぜる。
- ⑤④の生地と②のメレンゲを合わせたものを、クッキングシートを敷いた広めの耐熱皿に流し入れる。
- ⑥あらかじめ180℃に温めたオーブンで10分程度焼き、あら熱をとる。
- ⑦焼きあがったロールケーキの生地に、生クリーム、柿のをのせ、くるっと巻いたら出来上がり。

市販の抹茶ラテの
 粉末を使うので、
 価格はお手ごろ、
 色もきれいにできますよ。

会津雪丸

材料・分量 (5人分)

- ・米粉…250g
- ・卵…1個
- ・木綿豆腐…1丁 (350g)
- ・砂糖…100g ・油…適量 ・粉砂糖…5g
- ・生クリーム…30g ・アラザン、ゼリーミックス…各2g

〈作り方〉

- ①米粉、卵、豆腐、砂糖をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ②アイスクリームディッシャー (なければ大きくて深めのスプーンなど) で丸くしながら油で揚げ。
- ③②を皿に盛り、粉砂糖をかける。
- ④生クリームをしぼり、アラザンやゼリーミックスをトッピングする。

誰でも作れるヘルシーお菓子。
 粉砂糖で会津の雪をイメージ
 しています。生クリームをつけ
 ながらお召上がりください。





米粉の あっぷるチーズケーキ

材料・分量(直径6cmのマフィン型5個分)

- ・クリームチーズ…100g ・バター…30g
- ・卵(全卵)…1個 ・りんご…1/2個
- ・りんごジュース…200cc
- ・砂糖(グラニュー糖)…25g ・米粉…70g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・アプリコットジャム(仕上げ用)…少々

りんごジュースを使うことで、砂糖の分量を減らせてヘルシー!りんご以外の果物や野菜でも楽しめますよ。

《作り方》

- ①クリームチーズ、バター、卵を常温に戻し、オーブンは180℃に温めておく。
- ②りんご1/2個の皮をむき、サイコロ状に切る。このとき、飾り用として皮付きでいちよう切りしたりんごも少し準備しておく。
- ③②をりんごジュースで3分程度煮て、煮汁とりんごに分けておく。
- ④クリームチーズとバターを合わせ、よく混ぜる。
- ⑤④にグラニュー糖を加えて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑥卵を溶いて、⑤に混ぜる。
- ⑦⑥にりんごの煮汁を大さじ5杯加えて、さらに混ぜる。
- ⑧⑦に米粉とベーキングパウダーを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑨③のサイコロ状のりんごを加え、つぶさないよう、優しく混ぜる。
- ⑩マフィン型にいれ、飾り用のりんごを載せて180℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑪表面がキツネ色に焼きあがったら、しばらく冷まし、仕上げにアプリコットジャムを表面に塗って出来上がり。

ほっ栗 小法師まんじゅう

材料・分量(8人分)

- さつまいもあん
 - ・さつまいも…200g ・くちなしの実
 - A【・無塩バター…10g ・砂糖…大さじ1】
 - ・卵黄…1個分
- かぼちゃあん
 - ・赤かぼちゃ…200g ・牛乳…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
- 生地
 - ・米粉…200g ・砂糖…70g ・卵…1個
 - ・牛乳…30ml ・無塩バター…30g
 - ・塩こしょう…小さじ1/2 ・スキムミルク…大さじ1
 - ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- 仕上げ
 - ・栗の甘露煮…8個
 - ・卵黄、黒ゴマ、けしの実…それぞれ適量

《作り方》

- ①バターは常温に戻しておく。
- ②【さつまいもあん】さつまいもは皮をむいて輪切りにし、くちなしの実と一緒にゆでる(色がきれいに出来ます)。ゆで上がった後水気をきって、熱いうちにボウルに入れてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③【かぼちゃあん】赤かぼちゃを皮がついたまま一口大に切ってゆで、水気を切って熱いうちにボウルに入れてつぶし、牛乳・砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④【生地】ボウルに生地の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせてひとまとめにする。
- ⑤生地を8等分し、円形に平たく伸ばし、②もしくは③のあんと栗の甘露煮をのせて包み、形を整える。
- ⑥⑤の表面に溶いた卵黄をぬり、黒ゴマ・けしの実で小法師の顔をつくり、15～20分蒸したら出来上がり。

会津地方の縁起物「起き上がり小法師」風に仕上げてみました。お好みの形、飾り付けどうぞ。

米粉でパリッと こぼうしクッキー

材料・分量（5人分）

- ・米粉…120g ・三温糖…40g
- ・グレープシードオイル…27.5g
- ・水…30g ・きなこ…20g
- ・チョコペンなど

きなこを使っているので味に深みがあり、タンパク質もとれる栄養バランスの良いクッキーです。

〈作り方〉

- ①米粉、三温糖、グレープシードオイル、水を混ぜる。
- ②①にきなこを加え、よく混ぜたら好きな形を作り薄くのばす。（今回は小法師型。）
- ③150℃のオーブンで12分程度焼く。
- ④焼きあがったら、チョコペンなどで顔を描いて出来上がり。



材料・分量（8人分）

- ・米粉…100g ・梅の漬け汁…100g ・牛乳…140g
- ・塩…ふたつまみ ・油…適量 ・生クリーム…200ml
- ・小菊南瓜（普通のかぼちゃでも）…80～120g
- ・砂糖…20g ・卵…1個

八枚重ねの桜風 ミルクレープロール

〈作り方〉

- ①〔生地〕米粉と梅の漬け汁、牛乳、塩をボールに入れてよく混ぜ、約2時間ねかせる。
- ②小菊南瓜を蒸してつぶす。
（甘みが欲しい場合は砂糖を加える）
- ③生クリームに砂糖を入れて泡立てる。
- ④①の生地で直径20～30cm程度のクレープを10枚焼く。
- ⑤④の1枚を5等分して②の南瓜をそれぞれのにせて巻き、桜の花びらに見えるように形を整える。
- ⑥残りの生地に③の生クリームを塗り、⑤を中心に置いて、8層に巻き上げる。
- ⑦等分に切って盛り付けたら出来上がり。

平成25年度に放映された「八重の桜」をイメージしました。梅の漬け汁でほんのりピンク色になります。

ふんわりほろっとゆで卵のクッキー

〈下準備〉

- ・バターは常温に戻す。
- ・ゆで卵の黄身はザルなどで裏ごししておく。
- ・オーブンは170℃に温めておく

ほろほろとした食感が楽しいクッキーです。ジャムなどがなくても、おいしいですよ。

〈作り方〉

- ①バターをクリーム状になるまで泡だて器で混ぜる。
- ②①に砂糖を数回に分けてすり混ぜながら加えていく。
- ③②に裏ごししたゆで卵の黄身を加え、米粉と小麦粉を入れて混ぜたら冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- ④③を丸い棒状に伸ばし、1cmほどの幅に切る。それぞれを小さく丸め、天板の上で軽く押す。箸の後ろで真ん中辺りにくぼみをつけ、お好みのジャムを入れたり、ミントの葉を飾る。
- ⑤170℃のオーブンで15分～18分程度焼いたら出来上がり。



材料・分量（30～35個分）

- ・バター…100g ・ゆで卵の黄身…2個分
- ・砂糖…50g ・米粉…100g ・小麦粉…50g
- ・あれば、お好みのジャムやミントの葉など



こめかぼモンブラン

材料・分量(10人分)

- 米粉マドレーヌ
 - ・卵 (Mサイズ) …2個 ・砂糖…50g
 - ・米粉…65g ・ベーキングパウダー…小さじ1/3
 - ・バニラエッセンス…適量 ・無塩バター…60g
- かぼちゃクリーム
 - ・赤かぼちゃ…正味300g ・生クリーム…20g
 - ・牛乳…20g ・砂糖…30g ・バター…25g
- かぼちゃのグラッセ
 - ・赤かぼちゃ…50g ・バター…大さじ2
 - ・砂糖…小さじ2 ・塩…少々
- 飾り用 ・ホイップクリーム…適量

〈作り方〉

【米粉マドレーヌ】

- ①卵と砂糖をもったりするまで泡立て、米粉とベーキングパウダーをへらで切るように混ぜる。混ぜたらバニラエッセンスと溶かしたバターを3～4回に分けて加え、手早く混ぜる。
- ②①を型に入れ、170℃に温めたオーブンで25分程度焼く。焼けたらあら熱を取る。

【かぼちゃクリーム】

- ①かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切りさっと水に通す。耐熱容器に入れてラップをし、4～5分加熱する。柔らかくなったら、グラッセ用のかぼちゃを除いて残りのかぼちゃをこす。
- ②こしたかぼちゃに残りの材料をいれ、よく混ぜて冷やす。

【かぼちゃのグラッセ】

- ①フライパンにグラッセ用のかぼちゃ、バター、砂糖、塩を入れ、軽く温める。
- ②栗きんとんのようにになったらバットに移し冷やす。

【仕上げ】

米粉マドレーヌにホイップクリームをドーム状に絞り、その中にかぼちゃのグラッセを差し込み、ふたをするようにホイップクリームをのせる。上からかぼちゃクリームをモンブランのようにぐるぐると絞って出来上がり。

赤かぼちゃは甘みがあり、発色がいいので、きれいなオレンジ色のかぼちゃクリームができますよ。

oh～KOME DE ミルフィュー

〈作り方〉

【パイ生地】

- ①オーブンをあらかじめ200℃に温めておく。バターは1cmの角切りにする。
- ②ボウルに米粉、塩を入れひと混ぜする。
- ③②に①のバターを入れ、バターをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ④卵と冷水を合わせ、様子をみながら③に少しずつ混ぜ、ひとまとめにする。
- ⑤④の生地をラップに包み冷蔵庫で1時間程度ねかす。
- ⑥生地を薄くのばして直径5cm程度の円形に型抜きし、200℃のオーブンで15分間焼き、その後170℃に下げ、10～15分焼く。焼きあがったら、あら熱を取る。

【クリーム】

- ①卵黄とグラニュー糖20gをよく混ぜ、米粉を加える。牛乳を加えてザルでこし、焦がさないように混ぜながら火にかける。固まってきたら火からおろし、冷ましておく。
- ②古代米と白米を洗わずに牛乳で煮る(牛乳は1/3程度残しておき、固さで調整する)。米の芯が少し残るくらいまで煮えたら、残りのグラニュー糖を加える。
- ③②に①を加え、冷ましておく。

【仕上げ】

- ①ごぼうをささがきにして110℃のオーブンで20～30分焼いて乾燥させる。
- ②パイ生地→クリーム→パイ生地→クリーム→パイ生地の順に重ね、一番上のパイ生地にクリームと①をのせ、粉砂糖をふって出来上がり。



材料・分量(8個分)

- パイ生地
 - ・無塩バター…75g ・米粉…130g
 - ・塩…小さじ1/4 ・卵…1個
 - ・冷水 30～50cc
- クリーム
 - ・卵黄…1個 ・グラニュー糖…50g
 - ・米粉…8g ・牛乳…60g
 - ・古代米(紹紫黒米)…10g
 - ・白米…40g
 - ・牛乳(米を煮るとき用) …300～400cc
- 飾りつけ
 - ・ごぼう、粉砂糖…適宜

米粉おさつの 生きやらめるケーキ

材料・分量(10人分)

□生地

- ・無塩バター…80g ・卵…2個 ・三温糖…120g
- ・米粉…150g ・アーモンドプードル…20g
- ・サツマイモ…150g×2個 (ふかして裏ごししておく)

□生キャラメル ・生クリーム…70g ・グラニュー糖…70g

□飾り ・くるみ…少々

《作り方》

- ①バターを溶かし、冷めないうちに三温糖、卵を入れてかき混ぜる。
- ②米粉とアーモンドパウダーを混ぜてふるいにかける。
- ③②に①と裏ごししたサツマイモを2回に分けてかき混ぜる。
- ④生キャラメルの材料を中火でとろみが付くまで火に

材料を会津地鶏の卵、会津産米粉、会津産のサツマイモで作れば会津づくしの一品に。



かけ、混ぜ合わせる。

- ⑤型に生地を半分流し入れ、生キャラメルを入れたら残り半分を入れる。
- ⑥型を平らなところで2～3回軽く落として空気をぬき、180℃のオーブンで40分～50分様子を見ながら焼き上げる。



米粉の蒸しケーキ

材料・分量(4人分)

□米粉の蒸しケーキ

- ・米粉…90g ・ベーキングパウダー…5g ・卵…1個
- ・純生クリーム35%…100cc ・上白糖…20g
- ・サラダ油…7cc

□飾り用(お好みで)

- ・バニラアイス ・オレンジソース
- ・洋なしのコンポート ・セルフィーユ

《作り方》

- ①米粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- ②溶いた卵に生クリーム、上白糖を入れよくかき混ぜる。
- ③②に①を入れ、サラダ油を足し、よく混ぜる。
- ④容器に入れ、10分蒸し上げる。
- ⑤ケーキを適量にカットし、バニラアイス、オレンジソース、洋なしのコンポート、セルフィーユなどを添える。

米粉特有のもっちり感が楽しめる蒸しケーキです。会津地鶏の卵を使うと、色・艶がより鮮やかになります。

あんみつ大福

材料・分量(4人分)

- ・米粉…70g ・砂糖…20g ・水…100cc
- ・ぬるま湯…9cc ・つぶあん…20g
- ・ミックスフルーツ…30g ・片栗粉…10g

《作り方》

- ①米粉60gと砂糖をボールに入れ混ぜる。そこに水を少しずつ入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ②①を電子レンジ(500w)で2分30秒加熱し、30秒ずつ取り出して水でぬらした木ベラで練る。
- ③米粉10gとぬるま湯を混ぜて4等分し、形を丸く整え、沸騰したお湯に入れて浮いてきたら取り出す。
- ④片栗粉を敷き、②を4等分に分けて平らに広げる。そこにつぶあんとミックスフルーツ、③のだんごを入れて包む。

外側の皮と中のだんごに米粉を使い、もちもち感を強調。口の中にあんみつの美味しさが広がります。



もちもち KOMÉKO だんご

材料・分量(4人分)

- かぼちゃあん
 - ・かぼちゃ…500g ・砂糖…50g
 - ・食塩…少々 ・水…30ml
 - ・豆乳生クリーム…適量
- だんご
 - ・白玉粉…60g ・水…190ml ・米粉…170g ・砂糖…40g

かぼちゃのあん、
米粉のモチモチ感
が絶妙にマッチング
したお団子です。



【作り方】

【かぼちゃあん】

- ①かぼちゃは種をとり、耐熱容器に並べてラップをし、レンジで6分程度加熱する。
- ②加熱したかぼちゃが熱いうちにスプーンで皮から身をはがし、裏ごしする(皮はだんごに使用)。
- ③鍋に②と砂糖、食塩、水を入れ、弱火で練りながら煮る。
- ④③に豆乳生クリームを加え、軽く混ぜ合わせたら火を消す。

【だんご】

- ①ボウルに白玉粉と水40mlを入れて混ぜ、米粉を加えてさらに混ぜる。
- ②耐熱容器に砂糖40gと水140mlを入れ、1分程度レン

ジで加熱する。

- ③①に②を数回にわけて加え、よく練り混ぜ、混ぜた生地を1:2にわけておく。
- ④かぼちゃの皮と残りの水をミキサーにかけ、③で分けた1の生地に混ぜ、8等分にして丸める。
- ⑤残りの白い生地を16等分にして丸める。

【仕上げ】

- ①だんご④・⑤をゆで、ゆであがったら、冷水にとり水気をきる。
- ②①を竹串にさし、かぼちゃあんを塗ったら出来上がり。

「パーチディダーマ」は、
イタリアに伝わる郷土菓
子です。見た目にもか
わいらしいお菓子です。



材料・分量(18個分程度)

- クッキー生地
 - ・無塩バター…50g ・米粉…30g ・薄力粉…60g
 - ・砂糖…20g ・抹茶…1g ・ココアパウダー…1g
- ガナッシュクリーム
 - ・生クリーム…10ml ・ビターチョコ…25g
 - ・こしあん…10g

米粉のパーチディダーマ

【作り方】

【クッキー生地】

- ①バターをボウルに入れ、柔らかくなるまで混ぜる。
- ②米粉、薄力粉、砂糖を混ぜる。
- ③①に②を入れ、ひとかたまりになるまでこね、3等分にする。
- ④3等分のうちの1つにココアパウダー、もう1つに抹茶を加えて混ぜる。
- ⑤3つの味の生地をそれぞれ10gずつに丸め、160℃のオーブンで20分焼く。

【ガナッシュクリーム】

- ①生クリームとチョコを湯せんにかけ、溶かす。
- ②①にこしあんを加え、混ぜる。

【仕上げ】

クッキー生地のあら熱がとれたら、ガナッシュクリームを生地2つで挟んで完成。

もちもちカステラ

材料・分量(5人分)

- ・卵…2個 ・砂糖…60g ・牛乳…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1 ・はちみつ…50g ・米粉…70g

【作り方】

- ①卵を卵白と卵黄に分ける。
- ②卵白と砂糖を混ぜ、メレンゲを作る。このとき砂糖は2回に分けて入れる。
- ③メレンゲができたら、卵黄を少しずつ加え、さらに混ぜる。
- ④③に牛乳、サラダ油、はちみつを加え、混ぜる。
- ⑤④に米粉を2回に分けて加え、しっかりと混ぜる。
- ⑥⑤の生地を20cm四方程度の型に流し込み、180℃のオーブンで10分、その後170℃に下げて35分焼いて、出来上がり。

1～2日間冷やして食べ
ると、さらにおいしい！



もちもちこづゆ風 米粉チヂミ

〈作り方〉

- ①一晩、干し貝柱を150ccの水にひたして戻しておく。干し椎茸も水につけて戻す。
- ②きくらげを水で戻し、硬い部分は取り除いて、手で小さくちぎっておく。
- ③里芋を塩でもみ、水洗いしてぬめりを取り、5mmくらいの厚さに切ってから下ゆでする。
- ④戻した椎茸は2mm幅に、人参は5～6cmの長さの千切りにし、長ねぎは輪切りにする。
- ⑤鍋に身をほぐした貝柱を戻し汁ごと入れ、②、③を入れて火にかけ、最後に④を入れて、酒、塩、みりん、しょうゆで味付けする。
- ⑥⑤に水で戻した玉麩を入れ、そこに米粉を入れて生地を作る。
- ⑦⑥の生地をフライパンで両面こんがり焼き、食べやすい大きさに切って出来上がり。

会津の郷土料理でちヂミをアレンジしたチヂミです。からしみぞをつけるとさらにおいしい～



材料・分量(4人分)

- ・干し貝柱…4個 ・干し椎茸…2枚
- ・乾燥きくらげ…5g ・里芋…2個
- ・人参…1本 ・長ねぎ(青い部分)…20cm
- ・酒…少々 ・塩…小さじ1/2
- ・みりん…大さじ3 ・しょうゆ…大さじ2
- ・玉麩(ふ)…1/4袋 ・米粉…200g
- ・からしみそ(お好みで)

冷蔵庫に残っている食材を米粉と合わせて作る簡単「がんも」です。おかずにも最適。



米粉のふわ～もちもちがんも

材料・分量(4人分)

- A [・米粉…200g ・おから…100g
・大和芋のすりおろし…100g ・卵(Mサイズ)…2個]
- B [・ごぼう・芽ひじき・人参・長ねぎ・桜えび…各適量]
- C [・白いりごま…大さじ2 ・片栗粉…大さじ2]
・オイスターソース…大さじ3
- ・菜種油…適量

〈作り方〉

- ①ごぼう・人参はさがき、長ねぎはみじん切りにし、芽ひじきは湯もどしする。
- ②ボウルにA・B・Cを入れ、混ぜ合わせる。
- ③菜種油を160℃に熱する。②をスプーンですくって落とし、きつね色になるまでじっくり揚げたら出来上がり。

米粉で巻き巻きおやき風

材料・分量(4人分)

- ・長ねぎ…1/2本 ・なす(中)…1個 ・人参…1/4本
 - ・ピーマン…1個 ・豚ひき肉…30g ・油…少々
- A [・味噌…25g ・上白糖…20g ・水…100cc]
[・みりん…15cc ・料理酒…15cc]
- ・水で溶いた片栗粉…適量
 - ・白玉粉…40g ・米粉…60g ・牛乳…140cc
 - ・塩…少々 ・サラダ油…小さじ1 ・油揚げ…2枚

〈作り方〉

- ①長ねぎはみじん切り、なす、人参、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②油をしいたフライパンで豚ひき肉と①を炒め、Aで味付けをし、片栗粉でとじる。
- ③白玉粉に少量の水(分量外)を入れてダマにならないように練り、米粉・牛乳・塩・サラダ油を入れて30分程度、生地をねかせる。



おやきの簡単版です。外に巻く油揚げを肉やベーコンなどでアレンジできます。

- ④③の生地を卵焼き器で2枚焼く。
- ⑤油揚げに包丁を入れて広げ、片栗粉をふり(分量外)、その上に④さらにその上に②をのせ、のり巻きのように巻く。もう1枚も同じように作る。フライパンで表面に焼き目をつけ、等分に切って盛り付ける。

もっちり米粉チヂミ

材料・分量(2人分)

- ・米粉…100g ・水…150cc ・塩…0.3g
- ・長ねぎ…45g ・ニラ…30g ・ごま油…12g
- ・しょうゆ…36g ・砂糖…20g ・酢…15g ・白ごま…8g

《作り方》

- ①ボウルに米粉、水、塩を入れてよく混ぜ合わせる。そこにみじん切りの長ねぎとニラを加える。
- ②熱したフライパンにごま油をしき、①の生地を全て流し込み、両面がこんがり焼き目がつくまで弱火で焼く。
- ③しょうゆ、砂糖、酢、白ごまを混ぜてタレを作る。
- ④皿に盛り付けたら、最後にタレをかけて完成。

誰でも簡単に、
手間も時間もかからず
できる一品です!



夏野菜カレー もちもちピザ

材料・分量(4人分)

- (生 地) ・米粉…65g ・強力粉…50g ・塩…小さじ1/4
・ドライイースト…小さじ1/2 ・砂糖…小さじ1/2
・オリーブオイル…大さじ1/2 ・牛乳…80CC
- (ソース) ・玉ねぎ…30g ・牛乳…40CC ・水…10g
・カレールー…3g
- (具) ・ナス…30g ・ピーマン…25g ・パプリカ(黄)…25g
・ミニトマト…60g ・ミックスチーズ…54g
・ペパーミント…1枚 ・乾燥バジル…小さじ1

スパイシーな
カレーソースが
食欲をそそります



《作り方》

- ①最初に生地を作る。米粉・強力粉・ドライイースト・塩・砂糖をよく混ぜ、オリーブオイル・牛乳を加えてよくこねたら1時間ほど常温に置く。
- ②玉ねぎをすりおろして鍋で炒め、牛乳・水・カレールーを加えてソースを作る。
- ③ナスは半月切りに、ピーマン・パプリカは千切りにして、ミニトマトは半分に切る。
- ④①の生地をクッキングシートの上で直径約15cmに伸ばし、②のソースと③及びミックスチーズを乗せる。
- ⑤④を250℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑥焼き上がったら、ペパーミントと乾燥バジルを盛り付けて出来上がり。

会津丸ごと薬膳スープ

材料・分量(4人分)

- A・米粉…40g ・トマト粉…大さじ1 ・木綿豆腐…50g
B・米粉…40g ・アスパラ粉…大さじ1 ・木綿豆腐…50g
C・おたね人参干…5g ・鶏ひき肉…50g
・長ネギみじん切り…1/2本 ・片栗粉…大さじ1 ・酒…大さじ1
D・チキンコンソメスープ…500cc ・豆乳…500cc ・鶏もも肉…50g
・おたね人参の戻し汁 ・塩…少々 ・薄口しょうゆ…少々

《作り方》

- ①Aの材料を耳たぶの固さになるまでこねて、8等分にして丸める。Bも同様に。
- ②おたね人参を水でもどし、みじん切りにしたらCの残りの材料と混ぜて16等分にして丸める。
- ③①の生地をそれぞれ薄く伸ばし、②の具を包んで丸める。
- ④③の団子をゆでる。
- ⑤なべにDの材料を全て入れてスープを作る。
- ⑥⑤に④の団子と、トッピング(*)を添えて出来上がり。

くせのない
やさしい薬膳
スープです



豆腐を加える
ことで、粉っぽさ
がなくなります!

※トッピングの例(お好みでどうぞ)

- ・アスパラガスの塩ゆで ・白髪ネギ
- ・塩ゆでしたオクラの輪切り ・クコの実
- ・皮むきたプチトマト(赤・黄)
- ・おたね人参のひげと桜エビのかきあげ



くるみと黒糖の 冷たいケーキ

材料・分量 (20 cmのパウンドケーキ型)

- ・バター…100g ・クリームチーズ…100g
- ・黒糖…100g ・卵黄…3個 ・米粉…160g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2 ・くるみ…適量
- ・卵白…3個分
- (※バター、クリームチーズ、卵黄、卵白は常温にしておくと)

冷やして食べてもそのまま
食べてもOK! くるみの食感
が香ばしいですよ

【作り方】

- ①ボウルにバターとクリームチーズを入れてゴムベラでなめらかにする。
- ②①に黒糖2/3を入れてたらふんわりするまで泡だて器で混ぜ合わせ、次に卵黄を入れて同じくふんわりするまで泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③②に米粉とベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまで、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④③にくるみの1/3の量を入れて混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ、メレンゲを作る。途中で残りの黒糖を入れ、しっかり泡立てる。
- ⑥④に⑤のメレンゲを3回に分けて加え、混ぜ合わせる。
- ⑦型に⑥を流し入れる。残りのくるみを上に散らし、少し中へ押し込む。
- ⑧180℃に予熱したオーブンに入れ、45分焼く。上部が焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせる。
- ⑨焼き上がってあら熱が取れたら、冷蔵庫でよく冷やして出来上がり。

米粉の大根もち こづゆあんかけ

材料・分量 (2人分)

□大根もち

- ・大根…150g ・鶏ひき肉…30g
- ・桜えび…3g ・サラダ油…少々 ・上新粉…60g
- ・片栗粉…大さじ1 ・水…160cc

□こづゆあん

- ・人参…20g ・里芋50g ・干椎茸…1枚
- ・いんげん…5g ・糸こんにゃく…50g ・豆麩…2g
- ・貝柱…10g ・だし汁…250cc ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…少々 ・塩…少々 ・片栗粉…5g ・水…5cc

子どもさんや高齢者
の方も食べやすい
大根もちです



【作り方】

【大根もち】

- ①大根は千切りにし、湯がいておく。鶏ひき肉、桜えびはサラダ油でいためる。
- ②上新粉と片栗粉に水を加えてよく混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③②を電子レンジで3分加熱し、上下をよく混ぜて、さらに3～4分加熱する。
- ④③を2等分にして油をひいたフライパンでさっと焼き、器に入れる。

【こづゆあん】

- ①人参はいちょう切り、里芋は一口大に切り、干し椎茸は戻す。いんげんはゆでてから千切りにし、糸こんにゃくは2cmに切る。豆麩、貝柱は水で戻しておく。
- ②干し椎茸と貝柱の戻し汁、だし汁で人参、里芋を煮る。やわらかくなったら、干椎茸、糸こんにゃく、豆麩、貝柱、しょうゆ、酒、塩を加えて味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③器に盛った大根もちに②をかけ、いんげんを添えて、出来上がり。



本レシピ集にご協力いただいたみなさん

平成23～26年度「米粉スイーツコンテスト」受賞者のみなさん
平成27～28年度「米粉料理コンテスト」受賞者のみなさん

● お問い合わせ先 ●

会津若松市米粉利用推進連絡協議会
(会津若松市農政課内)
TEL.0242-39-1253
FAX.0242-23-8180