



会津を味わう

● Rice flour recipe ●

米粉のレシピ



会津若松市米粉利用推進連絡協議会



毎日の食卓やおやつに、 おいしい米粉料理を

米粉を使って料理を作りたいけど、なんだか難しそう…。

いえいえ、そんなことはありません。

もっちり、しっとり、さっくり。手軽にできるメニューがたくさん。

会津ならではの食材を使うと、より味わい深い一皿に。

そんな米粉と会津が大好きな皆さんが考えたレシピを紹介します。

レシピは平成29～令和3年度に実施された「米粉料理コンテスト」の入賞作品です。

より多くの皆さんに作っていただけるよう、材料・作り方を一部変更しています。

会津地鶏や伝統野菜等は、一般的な材料に代えても同様にお作りいただけます。



会津若松米粉ネットキャラクター
『こめっこ法師』



目 次

- みしらず柿の葉餅……………3
- きんぴらごぼうのサラダピッツァ……………3
- 会津の味覚ガレット……………4
- 会津のご馳走と米粉のチーズ豆腐・
おたねにんじんスナック……………4
- 野菜たっぷり米粉のキッシュ……………5
- パンケーキ
米粉カスタードとりんご煮のせ……………5
- 米粉オレキエッティの韓国風……………6
- 会津の力! 白星スープ……………6
- 米粉クレープのあいづサンド……………7
- もっちり! んめえ〜柿ゆべし……………7
- ざくざく風味の
米粉で南瓜きしめん……………7

- 米粉と酒粕のうまみこぼれん棒……………8
- きなこクリームの
もちもちミルクレープ……………8
- 米粉のチーズフォンデュ……………8
- はん こめまる
会津飯! 米丸豆腐……………9
- 会津地鶏しゅうまい……………9
- 米粉のシャーベット……………9
- ガレット
米粉ホワイトソースがけ……………10
- うめえ
もちもち梅〜水ようかん……………10
- こめ こ
会津の米っ娘ソーセージ……………10
- 会津の秋色蒸しパン……………11
- どらやきパフェ……………11

みしらず柿の葉餅

〈下準備〉

- ・柿の葉をよく洗い、水分を切ってビニール袋に入れる。塩大さじ3を入れ、塩漬けにする。
- ・いか人参、にしんの山椒漬けを作っておく(既製品でも可)。

〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき、鍋に塩(分量外)を少々入れ柔らかくなるまでゆでる。
 - ②①を熱いうちにマッシャーで潰し、米粉を入れてよく練る。棒状にして16等分したら小判型にする。
 - ③②を茹で、茹であがったらざるで水気を切って冷ます。
 - ④柿の葉の上に③のもちを置き、いか人参、もちの順に重ねて柿の葉で包み、ひもで結ぶ。にしんは5mmに切って、同様にもちで挟み、柿の葉で包む。
 - ⑤④をラップで包み、30分程度もちに柿の葉の香りと塩気を馴染ませる。
- ※お好みでにしんはわさび、いか人参は一味をつけて食べてください。



会津の
郷土料理を包んだ
「柿の葉餅」です。



材料・分量(8個分)

- 柿の葉…8枚 ●ひも…8本
- 里芋もち…里芋…3個 ・米粉…約80g〜100g
・わさび、一味…適量(お好みで)
- いか人参(作りやすい分量。使用するのは50g)
・するめいか…半分(千切り) ・人参…1本(千切り)
〔たれ(するめいか、人参を入れ1〜2日間漬ける)〕
・しょうゆ…100cc ・酒…50cc
・みりん…50cc ・こんぶ茶…小さじ1
- にしんの山椒漬け(作りやすい分量。使用するのは1本)
・にしん(半生)…4本 ・山椒の葉…20〜30枚
〔たれ(保存容器にしん・山椒の順に入れ、重石をして3日以上漬ける)〕
・酢…50cc ・しょうゆ…50cc ・みりん…大さじ2



きんぴらごぼうの サラダピッツァ

相性抜群の
ご飯ときんぴらごぼうを、
米粉のピザにチェンジ!



〈作り方〉

【きんぴらごぼう】

- ①にんじんとごぼうを千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、中火でごぼう→にんじんの順に炒め、水を加えたら蓋をして加熱する。
- ③柔らかくなったら蓋を取り、Aを入れて煮絡める。白いりごまを混ぜて火を止める。

【ピザ生地】

- ①ボウルに米粉・おから・砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れてゴムベラで混ぜ、オリーブオイルと豆乳を加えて、つやが出てひと固まりになるまで捏ねる。
- ②生地を2等分してそれぞれ丸め、手のひらに打ち付けながら平たくする。手のひら大になったらアルミホイルにのせ、直径16cm、厚み1cmになるよう指の腹で中心から外側に向かって押し広げていく。
- ③魚焼きグリル(両面※)を2分予熱し、生地を1枚入れて5〜6分焼く。
- ④一度取り出してマヨネーズ小さじ1/2を塗り、半量のきんぴらごぼうをのせてさらに3〜4分焼く。
2枚目を焼く際は予熱不用。1枚目より早く焼き上がるので、焼き加減に注意する。

【サラダ(トッピング)】

- ①春菊は葉の部分のみ、水菜は3cm、小ねぎは小口切りにしてで混ぜ合わせ、Bを絡める。
- ②焼きあがったピザにサラダを半分ずつトッピングする。

※片面焼きの場合は、アルミホイルにのせたまま先に底面をフライパンで焼き色がつくまで焼く。その後、予熱したグリルに入れて両面焼きと同じ手順で焼く。片面焼きは焼けるまで時間がかかります。

材料・分量(16cm2枚分)

- きんぴらごぼう
 - ・にんじん…1/2本
 - ・ごぼう…1/3本
 - ・サラダ油…小さじ1
 - ・水…大さじ3
 - A
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・みりん…小さじ2
 - ・醤油…小さじ2・1/2
 - ・白いりごま…小さじ1
 - ・マヨネーズ…小さじ1
- ピザ生地
 - ・米粉…100g
 - ・おから…80g
 - ・砂糖…10g
 - ・塩…ひとつまみ
 - ・ベーキングパウダー…5g
 - ・オリーブオイル…10g
 - ・豆乳…100g
- サラダ(トッピング)
 - ・春菊、水菜、小ねぎ…全部で30g
 - B
 - ・オリーブオイル…少々
 - ・塩…少々

会津の味覚ガレット

〈作り方〉

【じゅうねんみそ】

①じゅうねん(エゴマ)をよく炒り、すりつぶす。

②①に砂糖、みそ、酒を加えてよく混ぜ合わせる。

【付合せ】

・アスパラガス、赤かぼちゃ、丸なすをサラダ油で素揚げする。

【ガレット】

①ボウルに米粉、豆乳、塩、サラダ油(大1)を混ぜ、ラップをして室温で30分寝かす。

②Aをそれぞれ食べやすい大きさに切り、サラダ油で炒める。

③フライパンにサラダ油を引いて熱し、ガレット生地を流し入れて薄く焼く。

④生地が焼けてきたら、とろけるチーズ、②、じゅうねんみそをのせてこんがり焼き、四辺を折りたたむ。皿にのせて素揚げした野菜を添える。

具材を変えれば
洋風、中華風、
スイーツにも！



材料・分量(1人分)

□じゅうねんみそ

- ・じゅうねん(エゴマ).....5g
- ・砂糖.....7g
- ・みそ.....7g
- ・酒.....10g

□付合せ

- ・アスパラガス.....1本
- ・赤かぼちゃ.....2切れ
- ・丸なす.....1切れ
- ・サラダ油.....適量

□ガレット

- ・米粉.....25g
- ・豆乳.....5cc
- ・塩.....少々
- ・サラダ油.....大さじ1
- A { 会津地鶏(もも).....15g(酒少々で揉む)
- ・長ネギ.....15g
- ・丸なす.....30g
- ・赤かぼちゃ.....30g
- ・しめじ.....15g
- ・とろけるチーズ(スライス).....1枚
- ・サラダ油(焼き、炒め用).....適量

会津のご馳走と 米粉のチーズ豆腐・ おたねにんじんスナック

会津のいろいろな
食材(ご馳走)を
米粉のチーズ豆腐に
トッピング♪



材料・分量(チーズ豆腐8〜10個分)

□チーズ豆腐

- ・米粉.....60g
- ・片栗粉.....10g
- ・水切りした絹ごし豆腐.....100g
- ・豆乳.....50g
- ・クリームチーズ.....200g

□おたねにんじんスナック

- ・米粉.....30g
- ・片栗粉.....5g
- ・豆乳.....30〜50g
- ・おたねにんじん(乾燥).....適量

□会津のご馳走(トッピング)

- | | | | |
|-----|----------------|-----|----------|
| A { | ・みしらず柿(干し柿でも可) | D { | ・トマト |
| | ・くるみ | | ・バジル |
| B { | ・会津地鶏(もも) | | ・らっきょう漬け |
| | ・ハーブミックスソルト | E { | ・オリーブオイル |
| | ・オリーブオイル | | ・りんご |
| | ・ピンクペッパー | | ・シナモン |
| C { | ・アスパラガス | | ・はちみつ |
| | ・生ハム(ペーコン) | A〜E | すべて適量 |
| | ・海苔、わさび | | |

〈作り方〉

【チーズ豆腐】

※絹ごし豆腐は半日くらい冷蔵庫で水切りしておく。

①耐熱容器に水切りした絹ごし豆腐を入れて泡立て器で潰し、豆乳を加えて混ぜる。レンジ(500w)で2分加熱し、沸騰したら米粉、片栗粉を加えて手早く混ぜる。

②①を厚手のポリ袋に入れてよく捏ね、粉っぽくなったら袋のままレンジで2〜3分加熱し、再度よく捏ねる。(熱いので注意！)

③粗熱が取れたら室温に戻したクリームチーズを②に加えてよく捏ねる。冷蔵庫で2時間程度冷やし、食べやすい大きさにまとめる。

【おたねにんじんスナック】

①米粉と片栗粉を混ぜ、温めた豆乳を少しずつ加えて耳たぶの柔らかさになるまで捏ねる。

②①をレンジで1分加熱し、再度捏ねる。

③生地をめん棒で伸ばし、おたねにんじんを細かくして入れる。二つ折りにして厚さ1mm程度に伸ばし、食べやすい大きさに切る。

④オーブンを160℃に予熱し、15〜20分焼く。

チーズ豆腐に添える。

【会津のご馳走(トッピング)】

A みしらず柿とくるみにはちみつをかける。

B 食べやすい大きさにした会津地鶏にハーブミックスソルトを振り、オリーブオイルを軽く絡めてグリルで焼く。大葉、ピンクペッパー、すだちを添える。

C 塩ゆでしたアスパラガスに生ハム、海苔を巻き、わさびを添える。

D トマト、バジル、らっきょう漬けをのせてオリーブオイルをかける。

E りんごにシナモンとはちみつをかける。



グルテンフリーの
サクサクキッシュです!

材料・分量 (18cmタルト型1つ分)

□キッシュ生地

- ・米粉……………130g
- ・発酵バター……………30g
- ・会津地鶏卵……………50g
- ・水……………30cc
- ・会津山塩……………1g
- ・発酵バター(折り込み用)……………70g

□フィリング

- ・ベーコン(ウインナー)……………50g
- ・会津地鶏卵……………100g
- ・牛乳……………100cc
- ・お好みの野菜……………適量
- ・チーズ……………50g
- ・ミニトマト……………適量
- ・会津山塩……………2g
- ・バター(炒め用)……………適量

野菜たっぷり米粉のキッシュ

〈作り方〉

【キッシュ生地】

- ①米粉に発酵バターを加え、手で揉んでそばろ状にする。
- ②ボウルに卵を溶き、水と山塩を加えて混ぜる。①に加えてゴムベラでさっくり混ぜたら手でひとまとめにし、ラップをして冷蔵庫で休ませる。
- ③折り込み用発酵バターをめん棒で叩き、四角く平らにする。
- ④冷蔵庫から出した②を、③より一回り大きくのばし、その上にバターをのせて包む。
- ⑤長方形にのばし、三つ折りにする。90度向きを変えてもう一度三つ折りにする。
- ⑥冷蔵庫で1時間寝かせ、⑤の工程をもう一度する。更にもう1回繰り返して冷蔵庫で1時間寝かせる。(全部で6回、三つ折りをします。)

【フィリング】

- ①フライパンにバターを入れて熱し、お好みの野菜を炒めて皿に取っておく。
- ②ベーコン(ウインナー)を炒める。
- ③ボウルに卵を溶き、牛乳・チーズ・①・②を入れて混ぜ、山塩を加える。

〈焼く〉

- ①冷蔵庫から出したキッシュ生地をタルト型より一回り大きくのばし、敷き込む。
- ②生地にフォークで穴をあけてフィリングを流し入れ、ミニトマトをのせる。
- ③180度に予熱したオーブンで40分程度焼く。

パンケーキ 米粉カスタードと りんご煮のせ



米粉と甘酒で
よりもっちりした食感に♪
卵も不使用です。



〈作り方〉

【パンケーキ】

- ①ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れ、甘酒・塩・豆乳・こめ油の順に入れる。よく混ぜたら、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ②フライパンに油を引いて生地を流し入れ、両面を焼く。

【米粉カスタード】

- ①鍋に米粉とこめ油を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。きび糖と塩を加え、そのあと豆乳を入れる。
- ②弱火でふつと煮立て、焦がさないように混ぜる。お好みの固さになったら火を止め、バニラエッセンスを加える。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

【トッピング】

- ①りんご1/8を薄く切る。
- ②きび糖・レモン汁を加え、ラップをしてレンジ(500W)で3分加熱する。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ③豆乳ホイップにきび糖を加え、空気を含ませながら混ぜる。

材料・分量 (2人分)

□パンケーキ

- ・米粉……………90g
- ・ベーキングパウダー……………小さじ1
- ・豆乳……………100g
- ・甘酒……………50g
- ・きび糖……………大さじ1
- ・こめ油……………大さじ1
- ・塩……………ひとつまみ

□米粉カスタード

- ・米粉……………10g
- ・こめ油……………15g
- ・きび糖……………20g
- ・豆乳……………170g
- ・バニラエッセンス……………適量
- ・塩……………ひとつまみ

□トッピング

- (りんご煮・ホイップクリーム)
- ・りんご……………1/8切れ
 - ・きび糖……………大さじ1
 - ・レモン汁……………大さじ1
 - ・豆乳ホイップ……………200ml
 - ・きび糖……………大さじ2

米粉オレキエッティの 韓国風

〈作り方〉

【パスタ生地】

- ①米粉とすいとん粉を混ぜて振るう。
- ②①をボウルに入れ、中央をくぼませる。くぼみにオリーブ油と塩を入れ、水を3回に分けて入れ、そのつど5本指で水をまわし、よく混ぜる。
- ③こぶしで押しながら生地をまとめ、ボウルから調理台に移してよく捏ねたら、ふきんをかけて生地を休ませる。

【ソース】

- ①コチュジャンにごま油を少しずつ混ぜてなじませる。
- ②①にごまドレッシングを入れてよく混ぜ、最後にすりごまを混ぜる。

〈仕上げ〉

- ①休ませたパスタ生地をめん棒で伸ばし、均等に切ったらそれぞれを丸め、親指で押し付けてオレキエッティの形にする。
- ②たっぷりのお湯でパスタ生地を茹で、ソースを絡める。
- ③付合せの糸唐辛子をのせ、茹でた青菜を添える。



材料・分量（2人分）

□パスタ生地

- ・米粉……………100g
- ・すいとん粉……………50g
- ・オリーブ油……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/3
- ・水……………110cc～

□ソース

- ・コチュジャン……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1
- ・ごまドレッシング……………大さじ3
- ・すりごま(白)……………大さじ1

オレキエッティは、
"小さな耳"という
意味のパスタです。



□付合せ

- ・青菜……………適量
- ・糸唐辛子……………適量



材料・分量（4人分）

□スープ

- ・鶏手羽先……………8本
- ・かぶ……………4個
- ・生姜(千切り)……………大さじ1
- ・長ネギ……………1本
- ・クコの実……………適量
- ・コンソメ(固形)……………2個
- ・豆乳……………200cc
- ・米粉……………大さじ3～4
- ・塩、こしょう……………少々
- ・すだち……………半分
- ・白みそ……………小さじ1
- ・水……………2ℓ
- ・サラダ油……………適量

米粉で
とろみをつけた
鶏白湯スープです



□エゴマスティック

- ・米粉……………50g
- ・水……………60～70cc
- ・エゴマ……………大さじ2
- ・サラダ油……………適量
- ・塩……………少々
- ・黒こしょう……………少々

会津の力！^{しろぼし}白星スープ

〈作り方〉

【スープ】

- ①鶏手羽先は関節の部分で切る。かぶは皮を厚くむき、十字に隠し包丁を入れる。長ネギの白い部分3cm2本を白髪ネギにし、残りは2cm幅に切っておく。すだちは薄切り、クコの実の水で戻しておく。
- ②圧力鍋にサラダ油を入れて鶏手羽先を焼く(焼き目がつく程度)。鶏手羽先が浸るくらいまで水(分量外)を入れて煮て、沸騰したらゆで汁を捨てる。同じ圧力鍋に水2ℓ、コンソメ、生姜、長ネギ(白髪ネギ以外)、かぶを入れ、やわらかくなるまで20分煮る。
- ③②から、かぶ、長ネギ、煮汁200ccを取り出し、残りの鶏手羽先をさらに10分煮る。
- ④③に取り出しておいた煮汁、豆乳、白みそ、米粉を入れ、とろみがつくまで煮込む。スープを器に入れ、かぶ、長ネギを入れ、白髪ネギ、すだち、クコの実を添える。

【エゴマスティック】

- ①耐熱ボウルに米粉、水50ccを入れて混ぜ、レンジで1分加熱する。箸で混ぜ、残りの水10～20ccを加え、再度レンジで1分加熱する。熱いうちに混ぜ、エゴマを加えてよく捏ねる。
- ②めん棒で1～2mmくらいに伸ばし、5mm幅に切って170℃の油で揚げる。油を切って塩、黒こしょうを振り、スープに添える。

米粉クレープのあいづサンド

材料・分量（4人分）

□クレープの具材

- ・会津地鶏（もも） ・アスパラガス ・フリルレタス ・トマト ・余計キュウリ
- ・モッツアレラチーズ ・トマトジャム（あれば） ※全て適量

□コンソメジェル

- ・会津地鶏のゆで汁…200cc
- ・コンソメ（固形）…1個
- ・ゼラチン…5g
- ・バジル…5枚

（みじん切りにする）

□クレープ生地

- ・米粉…100g
- ・トマト粉（あれば）…大さじ1
- ・豆乳…150cc～180cc
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・卵…1個 ・砂糖…大さじ1 ・塩…少々



もちもちの生地に、フレッシュな野菜とコンソメジェルがよく合います。

【作り方】【クレープの具材】・会津地鶏を茹でて薄く切る。ゆで汁200ccを残しておく。

・アスパラガスは塩ゆでし、残りの材料はサンドしやすい大きさに切る。

【コンソメジェル】・残しておいた会津地鶏のゆで汁にコンソメ、ゼラチンを加えてよく溶かし、バジルを入れて冷やす。

【クレープ生地】・材料を全て混ぜ、フライパンで薄く両面を焼く。

【仕上げ】・焼き上がったクレープ生地に具材とコンソメジェルをのせて包む。

くるみの食感がアクセント♪
お子さんでも
おいしく食べられます。



もっちり！ んめえ～柿ゆべし

材料・分量（3、4人分）

- ・干し柿…150g
- ・ごうじ味噌…60g
- ・くるみ…25g
- ・米粉…130g
- ・砂糖…80g
- ・水…適量
- ・片栗粉…適量

【作り方】

①くるみを粗く刻んで、フライパンで軽く炒る。そのうちの1/3をすり鉢でする。

②干し柿のヘタを取り細かく刻む。

③②と①のくるみ（刻み、すり両方）、味噌、砂糖、米粉をボウルに入れ、ヘラでよく混ぜ合わせる。米粉が混ざるように水を加えて調整する。

④牛乳パックを切り開いて直径3cmくらいの筒状にし、中に③を詰めアルミホイルで包む。

⑤蒸し器で20～25分蒸す。

⑥冷めたら軽く片栗粉をまぶし、1cm幅に切る。

ざくざく風味の米粉で南瓜きしめん

材料・分量（4人分）

□きしめん

- ・米粉…300g ・打ち粉（米粉）…適量 ・片栗粉…30g
- ・会津小菊南瓜（蒸してマッシュしたもの）…30g

□ざくざく汁

- ・大根…100g ・人参…50g ・里芋…4個 ・ごぼう…50g
- ・干しいたけ…2枚 ・こんにゃく…50g ・田作り…8尾
- ・おからみそ…大さじ2 ・しょうゆ…小さじ1
- ・季節の青味野菜（ネギなどの飾り用）…適量



色鮮やかで
もちもちのきしめんです！
ざくざく汁で
旨味たっぷり♪

【作り方】

【きしめん】①米粉と片栗粉を合わせたところに熱湯を少しずつ注ぎ、よく捏ねる。

②①の生地に会津小菊南瓜を加える。生地をひとまとめにしてラップで包み休ませる。

③打ち粉（米粉）をしてめん棒で伸ばし、好みの幅に切る。熱湯で2分茹で、冷水に入れてぬめりを取る。

【ざくざく汁】①水で戻した干しいたけ、こんにゃく、野菜を食べやすい大きさに切る。

②腹わたを取り除いた田作りと①を一緒に煮て、おからみそとしょうゆで味付けする。

【仕上げ】・器にきしめんとざくざく汁を入れ、季節の青味野菜を添える。

米粉と酒粕のうまみ こぼれん棒

酒粕の旨味が
味わい深い一品です。

材料・分量（4人分）

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・米粉……………100g | ・はちみつ……………大さじ2 |
| ・酒粕（ねり）……………70g | ・会津山塩……………小さじ2 |
| ・なたね油……………大さじ2 | ・えごま（じゅうねん）…大さじ2 |

《作り方》

- ①材料を全部ボウルに入れてよく捏ねる。
- ②①をめん棒で厚さ5mmに伸ばし、細長い棒状に切る（約17cm）。
- ③160℃に予熱したオーブンで10分焼く。



優しい甘さの
きなこクリームをあわせて
和洋折衷
ミルクレープです♪



きなこクリームの もちもちミルクレープ

材料・分量（4人分）

- | | |
|-----------------|--------------|
| □クレープ生地 | |
| ・米粉……………100g | ・バター……………20g |
| ・グラニュー糖……………20g | ・塩……………少々 |
| ・豆乳……………280ml | ・卵……………1個 |
| ・いちご（飾り用）…お好みで | ・粉糖……………適量 |
| □ホイップクリーム | |
| ・生クリーム……………200g | ・砂糖……………20g |
| | ・きなこ……………15g |

《作り方》

- ①ボウルに米粉、グラニュー糖、塩を入れて混ぜ、豆乳を加えよく混ぜる。
- ②①に卵→溶かしたバターの順に加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ③冷蔵庫から出した生地をフライパンで薄く焼く。
- ④生クリームと砂糖をボウルに入れて泡立てる（7分立て）。きなこを混ぜ合わせる。
- ⑤③の生地の上に④のホイップクリームを塗り、また生地を重ねて塗る工程を繰り返す。
- ⑥いちごを盛り付け（お好みで）、粉糖を振る。

米粉のチーズフォンデュ

米粉のチーズソースは、
時間がたっても
固まりにくいです♪

材料・分量（2人分）

- | | |
|--------------------|---------------------|
| □チーズフォンデュ | □具材 |
| ・米粉……………大さじ4 | ・ミニトマト……………4個 |
| ・牛乳……………400ml | ・ブロッコリー……………40g |
| ・とろけるチーズ……………200g | ・さつまいも……………60g |
| ・コンソメ（顆粒）……………小さじ1 | ・白玉団子……………6個 |
| ・塩、こしょう……………少々 | ・ウィンナー……………3本 |
| ・ガーリックパウダー……………少々 | ・フランスパン（1口大）……………6個 |
| | ・アボカド（中）……………1/2個 |
| | ・レモン汁……………小さじ1 |



《作り方》

【チーズフォンデュ】

- ①鍋に牛乳・米粉を入れ、焦がさないように注意しながら、弱火でとろみがつくまでゴムベラで混ぜる。
- ②とろみがついたら、とろけるチーズを入れてさらに混ぜる。
- ③コンソメ、塩、こしょう、ガーリックパウダーで味付けする。

【具材】

- ①ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。
- ②さつまいもを厚さ1.5cmの半月切りにし、レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ウィンナーを半分に切り、フライパンで焼く。
- ④フランスパンを一口大に切り、トースターで3分焼く。
- ⑤アボカドを一口大に切り、レモン汁をかける。

はん こめまる 会津飯！米丸豆腐



おかずにも、
お酒のおつまみにも
ピッタリな
米粉のお豆腐です。

材料・分量（4人分）

- ・米粉……………200g ・熱湯……………100ml
- ・もめん豆腐……………100g
- ・かぼちゃ（蒸してマッシュしたもの）…80g
- A { ・酒粕……………大さじ1 ・みそ……………大さじ1
- ・甘酒……………大さじ1
- B { ・棒鮭煮（既製品でも可）……………100g
- ・桜えび（無着色）……………10g
- ・じゅうねん（乾煎りしたもの）…大さじ2
- C { ・干し貝柱2個の戻し汁……………400ml
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1
- ・生姜のしぼり汁……………大さじ1
- ・みりん、酒……………各大さじ1
- D { ・米粉……………大さじ2 ・水……………大さじ2
- ・ラー油……………適量 ・季節の野菜…適量

〈作り方〉

- ①米粉に熱湯を少しずつ加えて混ぜる。
- ②①に水気を切ったもめん豆腐、かぼちゃ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②にBを入れ12等分にしたら、丸めて茹でる。
- ④鍋にCを入れひと煮立ちさせ、Dの水で溶いた米粉を加えて混ぜる。とろみがついたら③にかける。お好みでラー油、季節の野菜を添える。

※茹で上がった③に米粉をまぶして油で揚げると、お弁当のおかずにあります。

会津地鶏しゅうまい



皮を絡めるだけの
簡単しゅうまい♪

材料・分量（4人分）

- ☐ しゅうまいの皮
 - ・米粉…100g ・片栗粉…10g ・熱湯…100cc
- ☐ あん
 - ・会津地鶏（ももひき肉）…200g
 - ・にら…50g ・生姜…20g ・もやし…100g
 - ・オイスターソース……………大さじ2
- ☐ みしらず柿ソース
 - ・みしらず柿のペースト…適量 ・食べるラー油…適量
- ☐ 付け合せ
 - ・旬の野菜……………適量

〈作り方〉

【しゅうまいの皮】

- ・材料を混ぜてよく捏ね、めん棒で薄く伸ばして千切りにする。

【あん】

- ・にらと生姜、もやしをみじん切りにし、会津地鶏と混ぜる。オイスターソースを加えて捏ね、小さく丸める。

【みしらず柿ソース】

- ・材料を混ぜ合わせてソースを作る。

〈仕上げ〉

- ・あんにしゅうまいの皮を絡めて15分程度蒸す。
- ・蒸しあがったら皿にのせ、旬の野菜を添える。

米粉の シャーベット

米粉を
よく練るのが
ポイント！



材料・分量（4人分）

- ☐ シャーベットの具材
 - ・米粉…100g ・豆乳…400cc
 - ・グラニュー糖…50g
 - ・甘酒…50g
- A { ・プレーンヨーグルト…200g
- ・純生クリーム……………200cc
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1

- ☐ シャーベットの具材
 - ・みしらず柿の干し柿
 - （ミキサーにかけたもの）
 - ・立川ごぼう
 - （甘辛煮にしてミキサーにかけたもの）
 - ……………各50g

〈作り方〉

- ①鍋に米粉と豆乳を入れ、火にかけながら練る。なめらかになったらグラニュー糖と甘酒を加えてよく混ぜる。
- ②①を火からおろし、Aを加えてよく混ぜる。粗熱が取れたら二等分してフリーザーバッグに入れ、具材をそれぞれ入れて混ぜる。冷凍庫で3時間程度冷やす。

ガレット 米粉ホホワイトソースかけ

生地も
ホホワイトソースも
米粉で作ります。

材料・分量 (2人分)

□ガレット

- ・米粉…100g
- ・水…200ml
- ・卵…1個
- 具材用 [・ベーコン…40g
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・卵…2個]
- ・塩…少々
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・ハーブミックスソルト…適量(お好みで)

□ホホワイトソース

- ・米粉…4g
- ・牛乳…50ml
- ・バター…4g
- ・塩、こしょう…少々



【作り方】

【ガレット】

- ①ボウルに米粉、塩を入れ混ぜておく。
- ②卵1個を溶き、水を加えてよく混ぜる。①に少しずつ入れ、しっかり混ぜたら冷蔵庫で5分程度休ませる。
- ③ベーコンを1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、冷蔵庫から出した②をお玉1杯分流し入れ、薄くのばして焼く。
- ⑤具材用のチーズ25g、卵1個、ベーコン20gを入れて四辺を折りたたむ。
- ⑥蓋をして、卵が半熟になったら皿に取る。お好みでハーブミックスソルトをかける。

【ホホワイトソース】

- ①フライパンにバターと米粉を入れ、焦げないように注意しながら弱火でなめらかになるまで炒める。
- ②①に少しずつ牛乳を加えて、ダマにならないように混ぜ合わせ、なめらかになったら塩、こしょうを加える。
- ③ガレットにかける。

梅漬けのかりり、
米粉のもちもち食感が
楽しめます。
後味さっぱり♪

もちもち 梅〜水ようかん



材料・分量 (4人分)

- | | |
|----------------------|---------------|
| A [・米粉…100g] | B [・粉寒天…4g] |
| ・牛乳…100ml] | ・水…400ml] |
| C [・高田梅漬け(甘漬のかりかり梅) | |
| みじん切りにしたもの…50g] | |
| ・こしあん…200g | |
| ・はちみつ(栃の花)…大さじ2] | |
| ・けしの実…小さじ1 | |

【作り方】

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら2分程度かけて粉寒天を溶かす。
- ③②に①を少しずつ入れ、火にかけながらよく練る。
- ④③を火からおろし、Cを加えてよく混ぜたら、お好みの型に流し入れ冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤切って皿に盛り、けしの実をかける。

会津の米っ娘ソーセージ



米粉をつなぎに
使ってもっちり♪

材料・分量 (4人分)

□ソーセージ

- | | |
|------------------------|--------------|
| A [・米粉…200g | ・タラのすり身…100g |
| ・棒鰯煮(既製品でも可、みじん切り)…50g | |
| ・生姜(みじん切り)…10g | |
| ・んにく(みじん切り)…10g | |
| ・立川ごぼう(みじん切り)…60g | |
| ・慶徳玉ねぎ(みじん切り)…60g | |
| ・塩こしょう…大さじ1 | ・甘酒…大さじ1 |
| ・甘みそ…大さじ1 | ・おから…40g |
| ・長芋(すりおろし)…40g | |
| ・トウパンジャン…小さじ1 | |
| ・菜種油…適量 | |
| ・旬の野菜(付合せ)…適量 | |

【作り方】

- ①Aをすべて混ぜ合わせ、ソーセージをイメージして整形する。
- ②170度に熱した菜種油できつね色に揚げると。
- ③皿に盛り付け、旬の野菜を添える。

会津の秋色蒸しパン



材料・分量 (4～6個分)

- じゅうねんみそのカスタードクリーム
 - ・米粉……10g
 - ・きび砂糖……20g
 - ・じゅうねんみそ……小さじ1/2
 - ・豆乳……100g
 - ・卵……1/2個
- さつまいもとりんごの甘煮
 - ・さつまいも……適量
 - ・りんご……適量
 - ・みしらず柿……適量
- A
 - ・りんごジュース……100g
 - ・きび砂糖……大さじ2
 - ・レモン汁……適量
 - ・大さじ2
 - ・シナモン(好み)……少々

- 蒸しパン生地
 - B
 - ・米粉……70g
 - ・きび砂糖……15g
 - ・ベーキングパウダー……小さじ1
 - C
 - ・なたね油……15g
 - ・豆乳……90g
 - ・さつまいも(ペースト)……30g
- ・酢……小さじ1

コクと甘みの
じゅうねんみそが
意外な組み合わせ♪

【作り方】

【じゅうねんみそのカスタードクリーム】

- ①米粉にきび砂糖を加え、少しずつ豆乳を混ぜ弱火にかける。
- ②ふつふつと気泡が出てきたら、卵を加えて混ぜる。
- ③もったりとしたら、じゅうねんみそを混ぜ合わせる。

【さつまいもとりんごの甘煮】

- ①さつまいもを小さく切って蒸す。
- ②りんごとみしらず柿をAで煮る。
- ③煮詰まったら、さつまいもを入れて味をなじませる。
お好みでシナモンをかける。

【蒸しパン】

- ①ボウルにBを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②①にCを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③②に酢を入れ、全体を手早く混ぜる。
- ④型に生地を半分程度流し、じゅうねんみそのカスタードクリームを入れる。その上からまた生地を流し、さつまいもとりんごの甘煮を盛り付ける。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。

どらやきパフェ

【作り方】

【どらやき】

- ①Aをポリ袋に入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ②Bをとろりとするまでよく混ぜる。
- ③①に②を加え、粉っぽさがなくなるように手早く混ぜ合わせる。
- ④フライパンにこめ油を引き、生地をうすく広げて両面を焼く。

【米粉団子】

- ①ポリ袋にCの米粉と白玉粉を入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ②①に水を加えてまとめ、適度な大きさに丸めて沸騰したお湯で茹でる。
- ③浮き上がってきたら、ざるに取り出す。
※Dも同様の手順で作る

【クッキー】

- ①オーブンを150度に予熱する。
- ②Eをポリ袋に入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ③ボウルにFを入れ、もったりするまで混ぜる。
- ④③に②を入れてまとめる。
- ⑤好きな形にしてクッキングシートにのせ、オーブンで15分焼く。

どらやき、米粉団子、クッキーを器に盛り付け、お好みでトッピングを添える。

どらやきのしっとり感、
団子のもちもち感、
クッキーのざくざく感が
楽しめます！



材料・分量 (4～5人分)

- どらやき
 - A
 - ・米粉……70g
 - ・重曹……2.5g
 - B
 - ・はちみつ……大さじ1
 - ・塩こうじ……小さじ2
 - ・豆乳……大さじ1
 - ・卵……1個
 - ・こめ油……適量
- 米粉団子
 - C
 - ・米粉……25g
 - ・白玉粉……25g
 - ・水……40cc
 - D
 - ・米粉……25g
 - ・白玉粉……25g
 - ・抹茶……5g
 - ・水……40cc
- クッキー
 - E
 - ・米粉……70g
 - ・アーモンドプードル……20g
 - F
 - ・片栗粉……10g
 - ・黒砂糖……30g
 - ・豆乳……20g
 - ・こめ油……50g
 - ・塩……少々
- トッピング(お好みで)
 - ・生クリーム、あんこ、ゼリーなど……それぞれ適量



● お問い合わせ ●

会津若松市米粉利用推進連絡協議会事務局

(会津若松市農政課内)

TEL.0242-39-1253

FAX.0242-23-8180