

あなたにもできる

## 簡単！米粉料理

米粉加工品コンクール出品作品レシピ集



佐伯地区食料・農業・農村振興協議会

## 発刊のことば

佐伯市は恵まれた漁場を基盤とする水産業、温暖な気候を活かした農業、豊かな森林資源を活用した林業、造船業等の工業により発展してきました。

山と海の自然環境に恵まれ、山の幸、海の幸の資源を活かした多くの伝統あるすばらしい料理も育まれてきました。

さて、近年の食料の現状をみると食料自給率は40%（平成21年）と主要な先進国の中で最低となっています。

また、食生活の変化や日本の人口減少により1人当たり米の年間消費量は減少の途にあります。

このような中、本県では平成21年度より「大分県米粉推進プロジェクトチーム」を設置し、新規需要米（米粉用米等）の作付や利用拡大等の本格的な取組を行っているところです。米粉は、小麦粉の代替として、また、唯一国内で自給できる穀物として、利用拡大が期待されています。

最近は製粉技術が開発され、その用途も広がりを見せております。食料自給率の向上や耕作放棄地の防止、小麦アレルギーへの対応をはじめ、従来の小麦粉にない米粉の特徴を活かした利用が進んでいます。

このようなことから、佐伯市内の在住者に呼びかけ、米粉の新しい加工品を募集し、コンクールを行い、優秀賞4点、アイディア賞3点を選び表彰しました。

今回コンクールに出品のあった料理をレシピ集として取りまとめましたので、多くの皆様方が米粉を利用をして頂き、豊かな食生活のために活用していただければ幸いです。

平成23年3月

佐伯地区食料・農業・農村振興協議会  
会長 神田俊義

## 目 次

蒸し菓子		あげ菓子	
里イモと米粉の蒸しまんじゅう	3	じっちりあからきなこドーナツ	12
紅白、石垣もち	3	さつまいものコロコロドーナツ	12
		かぼちゃのドーナツ	13
		あげ粉	13
		さといもパン	14
焼き菓子		惣菜類	
ふわっとみかんケーキ	1	米粉万十のあんかけ	14
因尾茶ケーキ	4	れんこんジャー	15
柚のシフォンケーキ	5	米粉ギョーザ	15
りんごのソフトケーキ	5		
おからケーキ	6		
米粉ばななけーき	6		
はじめっこシフォン	7	参考資料	16~19
米粉たっぷりせんべい	7		
米粉のちりめん・ひじきボール	8	市内の米粉販売所一覧マップ	20
佐伯ちりめん入り米粉のスコーン	8		
米粉で和リブレ	9		
ボタ焼き	9		
粉ナン	10		
焼きドーナツ(プレーン味)	10		
もちっと焼きドーナツ	11		
米粉ときなこのクッキー	11		

## 蒸し菓子

### 里芋と米粉の蒸しまんじゅう

木と百川産の日酒を半々にする。



## 材料

(30 個分)

大根	375 g
里芋	435 g
砂糖	200 g
卵白	4 個
甘酒	125 cc
水	125 cc
こしあん	適量
ゆず煮	適量
セラダ油	少々

作り方

- ① 米粉と砂糖を良く混ぜ合わせる。
  - ② 里芋、甘酒、水をミキサーにかけ①に混ぜる。
  - ③ 卵白をしっかりと泡立て、②にナックリと混ぜ合わせる。
  - ④ 型に油をひいておく。
  - ⑤ ③を8分目に入れ、あんこを入れた後、あんこがかくれる程に③を追加し、蒸し器で17分蒸す。

紅白 石垣もち

人参を使う時は、人参の水分があるため牛乳を少なめにすること。



五 材 料

(8個分)

米粉	120 g
ちぢ粉	30 g
牛乳	75cc
さつまいも	250 g
砂糖	45 g
塩	3 g
黒コマ	少々
大人参	100 g

作り方

- ①さつまいもは角切りにして、水にさらしておく。  
②さつまいも以外の材料を入れて良く混ぜる。  
③さつまいもを混ぜ、8等分する。  
④蒸し袋に蒸し布を敷き8等分したもちを入れ、上に黒ゴマをふる。強火で15分蒸す。  
春紅白餡もち…人参をミキサーで細かくして、全部の材料を混ぜる。

## 焼き菓子

## ふわっとみかんケーキ

材料さえあれば、10分でできるので忙しい方におすすめです。

## 材料

米粉	100 g
砂糖	60 g
卵	1 隻
牛乳	75 cc
サラダ油	25 cc
ペーチングパウダー	4 g
マーマレード	60 g



作り方

- ① 材料を一緒によく温め、スチームケース（ルク工場）に移す。  
 ② 電子レンジ(550W)に入れて、5分。箸枝をさして生地がつかなくなったら出来上がり。

因尾茶ケーキ

## 材料

米粉	100 g
砂糖	60 g
卵	1個
牛乳	95 g
サラダ油	25 g
ベーキングパウダー	4 g
尻毛粉茶	大さじ1
甘納豆	適量
米粉(甘納豆にまぎす)	少々



## 作り方

- ① 材料を一緒によく混ぜ、スチームケース(ルク工等)に移す。
  - ② 甘納豆に米粉をまぶし、生地にまんべんなくちらす。
  - ③ 電子レンジ(550W)に入れて、5分。楊枝をさして生地がつかなくなったら出来上がり。

○ 焼き菓子

## ■ 柚のシフォンケーキ

袖を入れることで香りがよく、ひと味違ったシフォンケーキになる。

## 材料

米粉	110g	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
卵白	5個分+砂糖	50g
卵黄	4個分+砂糖	60g
水	70cc	
サラダ油	60g	
柚(はちみつ漬け)	50g	
塩	少々	



作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。柿は細かいみじん切りにする。
  - ② 鶏白、卵黄は別々に泡立てておく。
  - ③ 卵黄に、水、サラダ油、柚を加え混ぜる。粉も加えて混ぜる。
  - ④ 鶏白に③を入れ、容器に流し込み、空気を抜いておく。
  - ⑤ オーブンを200℃に温め、10分焼き、170℃に落として40分焼く。

りんごのソフトケーキ

## 材料

米粉	180g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ヨーグルト	180g
卵	2個
砂糖	80g
サラダ油	60cc
バター	15g
りんご	(1個250gくらいのもの) 1と1/2個



## 作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるておく。
  - ② 焼き型(18cm×18cm)にバターを塗り、米粉を振っておく。
  - ③ りんごはイチヨウ型切りに薄く切る。
  - ④ ヨーグルト、卵、砂糖、サラダ油、残りのバターをミキサーに入れかくはんする。
  - ⑤ ④の中にりんご、米粉を入れ型に流し入れ、200℃で30分焼く。

## 焼き菓子

## おからケーキ

材料

(15倍分)	
米粉	80g
あから	200g
砂糖	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	4個
サラダ油	100g
バニラエッセンス	少々

作〇万

- ①砂糖と卵をよく混ぜる。
  - ②サラダ油とおからを混ぜる。
  - ③米粉とベーキングパウダーをふるっておき、①と②を加えてけっくり混ぜる。
  - ④型に入れ、180℃のオーブンで焼く。

米粉ばななけーき

高 材 料

バナナ	4本
米粉	100g
オリーブオイル	大1
牛乳（もしくは豆乳）	大1
黒砂糖	70～100g
卵	2個
きなこ	40g
ペーチングパウダー	5～10g
くるみ	適量

作り方

- ① 卵は常温に戻しておき、オーブンを170℃に予熱する。
  - ② 卵をボウルに割り入れ、泡立器で軽く混ぜてから一気に黒糖を加える。
  - ③ 大さめのボウルにバナナを入れ、②で使用した泡立器(卵液付のままでOK)でバナナをお好みの粗さになるまで漬す。
  - ④ ③のボウルに牛乳・オーブンオイルを入れて軽く混ぜる。②の卵液も加えてしっかりと混ぜる。
  - ⑤ 型に④を流し入れ、2~3回軽く落とすことで空気を抜く。
  - ⑥ 余熱が残ったオーブンで25~30分焼成。
  - ⑦ 焼き上がって目熱が取れたらビニール袋やラップに包んでおくとしっとりそのまま冷ますとふんわりなります。



燒色菓子

こめっこシフォン ①ゆずタイプ ②因尾茶タイプ

自身でしっかりと泡立てるとふれふれになります。

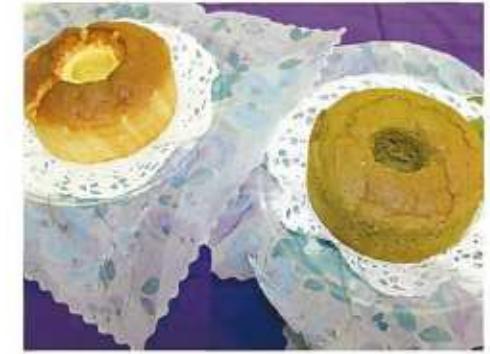
## 材料

米粉	50g
砂糖	50g
卵	3個
オーブンオイル	15g

- ①の場合 ゆずジャム 30g  
 ②の場合 因尾茶(粉末) 10g

## 作り方

- ① 和菴白身と黄身に分けて白身をしつかりあわせてる。
  - ② 黄身と砂糖を合わせてよく混ぜる。
  - ③ 白身に②を入れ、米粉を入れてサックリ混ぜる。
  - ④ ③にゆずジャムとオリーブオイルを入れて、サックリ混ぜる。
  - ⑤ 10号のシフォン型に入れ、180度のオーブンで40分焼く。  
要因は蒸タイプのときは、④のとき固形茶(粉末)を加える。



## 米粒つ粉せんべい

## 材料

米粉	50g
ごはん	70g
水	60cc
塙	小さじ1/2
ひじき(缶詰ゆでたもの)	30g
ちりめん	20g
紅しょうが(好みで加減)	10g
青のり	大きさ1枚

## 作り方

- ① オーブンシートを敷き、生地を丸く広げ、予熱190℃のオーブンで7分加熱する。(水気をとばす)
  - ② ①にオーブンシートを上からかぶせ、手で押して平たく薄くつぶす。
  - ③ 800Wノンジで5分裏返しで5分あたためる。かたいのが好きならもう少し加熱する。



⑥ 焼き菓子

#### 米粉のちりめん・ひじきボール

## 西 材 料

(13個分)	
米粉	100g
水	180cc
塩	小さじ1/4
卵	1個
ちらりめん(生麺等ゆでたもの)	40g
ひじき(生詰等ゆでたもの)	40g
油	適量



作り方

- ① 材料をませ、たこやき器に油を敷き焼く。  
 ② 生地が固まりかけたら、小麦粉のたこやきと違ひ早く固まるので、早めに裏返す。

#### 佐伯ちりめん入り米粉のスクーン

## 五 材 料

A	米粉ミックス ベーキングパウダー 砂糖 粉チーズ バター 卵黄	150g 小さじ2 20g 大さじ2 40g 1個分
B	コンデンスマルク 牛乳	大さじ2 50ml
C	佐伯ちりめん(細かく刻む) ベーコン(細かく刻む) バセド(細かく刻む) 生卵	30g 30g 大さじ1 適量



## 作り方

- ① ボウルにAとバターを入れ、手でバターをつぶすようにしてボロボロの粉状にする。
  - ② ①にDを加え、ゴムべらで混ぜる。まとまらない時には牛乳を少量加える。
  - ③ ②にCを加え、軽く混ぜ、ラップに包んで30分寝かせる。
  - ④ 生地を1.5cmの厚さに伸ばし、丸い型などで抜く。表面に牛乳をハケでぬる。
  - ⑤ 天板に並べ、190℃のオーブンで15~20分焼く。

## 焼菓子

### 米粉で和サブレ

## 材料

マーガリン	180 g
砂糖	40 g
米粉	200 g
あずきの甘納豆	70 g
くるみ (トースター等で軽く焼いておく)	30 g
抹茶 (大さじ 1 の水を加えて練っておく)	10 g



## 作り方

- ① ポウルにマーガリンと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで、よく混る。
  - ② ①に抹茶を加え、混ぜる。
  - ③ ②に米粉を加え、ゴムヘラでサックリ切るように混ぜる。
  - ④ ③に甘納豆・くるみを加え軽く混ぜ、ラップに包んで冷蔵庫で30分休ませる。
  - ⑤ 冷蔵庫から牛地を取り出し、棒状(直径5cm程度に形づくり)冷凍庫で2時間ほど固める。⑥ ⑤を厚さ1cm程度に包丁でスライスし、天板に並べ200℃に熱したオーブンで15~20分焼く。

水夕燒吉

材料

米粉	100g
豆乳	140cc
塩糀(ない場合は塩でよい)	少々
油	少々
菜みそ(醤みそ) ジャム等	適量
(トッピングはあるもの良い)	



## 作り方

- ① 米粉に塩糀少々を入れ豆乳を入れボタボタと落ちるくらいの軟らかさに溶く  
 ② ホットプレートに注ぎて溶いた米粉をあたまで適量入れ両面カラッとなるまで焼く。  
 かたい時は割って、やわらかくなったら中にお好みな具を入れて煮いて食べ、中身を変えればいろいろなバリエーションの味が楽しめます。

## 焼き菓子

## 粉ナン

美脚した生地をやわらかいで、伸びしゆらかで  
たれ、フライパンにさして伸びすようにしました。



作り方

- ① ポウリに半分の米粉と塩以外の材料を入れ混ぜなじんできたら残りの米粉と塩を加え、10分くらいよくこねてひとまとめにする。
  - ② ポウルにラップとぬれタオルをかけて、1時間程あたたかい所(30°C)に置き生地が2倍の大きさになるくらい、発酵させる。
  - ③ 生地を6等分にして丸め、ラップとぬれタオルをかけて10分くらい休ませる。
  - ④ フライパン(厚め)を弱火であたためておき、牛地を縦長くのばし、生地の下の面に水をつけてフライパンにびったり張り付けて、両面焼き色をつける。ふっくらと焼き上げる。

### 焼きドーナツ（プレーン味）

好みで、チョコレートノーネイント<sup>TM</sup>  
をまるごと豪華になります。

## 材 料

(6個分)	
米粉	100g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	25g
メープルシロップ	大さじ2
卵	1個
牛乳	100cc
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ふるっておく。
  - ② ①にその他の材料を加えてよく混ぜる。(天ぷらの衣程度)
  - ③ ドーナツ型にサラダ油(分量外)を塗り、180℃のオーブンで15分焼く。竹串を刺して、生地がつかなければできあがり。

## 焼き菓子

もちっと焼きドーナツ

パン生地用の米粉とタルテンを加えたものを利用したら、そのまま感化で煮ました。



### 作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーをふるっておく。
  - ② ①にその他の材料を加えてよく混ぜる。(天ぷらの衣程度)
  - ③ ドーナツ型にサラダ油(分量外)を塗り、180℃のオーブンで15分焼く。竹串を刺して、生地がつかなければできあがり。
  - ④ 好みで、粉砂糖やきな粉をふるとよいです。

### 米粉ときなこのクッキー

材 料

米粉	100g
きなこ	20g
砂糖	30g~40g
サツダ油	大さじ1
牛乳	大さじ2
粒糖	少々



## 作り方

- ① ピニール袋に米粉、砂糖、きなこを入れふり混ぜます。
  - ② 全体が混ざったら牛乳を少しづつ加えよくもみます。
  - ③ オーブンを180℃にあたため、一口サイズにまるめた生地をオープンシートの上に並べます。
  - ④ 180℃で20分焼きます。焼き立ては少し崩れやすいので粗熱がとれるまで触らない。
  - ⑤ 冷めたら粉糖をまぶして出来上がり。

## あげ菓子

もっちりおからきなドーナツ

時間がたっても柔らかいので食べる直前に男ひとりでかけて美味しい。

对称

米粉	150g
きなこ	50g
おから	150g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダ	小さじ1
砂糖	80g
牛乳	200cc

## 作り方

- 米粉とあからどきなこをボールに入れ、混ぜあわせる。砂糖も混ぜる。この時、米粉はひと握り別に残す。
  - ②ボールにあわせた粉に卵1個、ベーキングパウダー サラダ油を加え、牛乳を少しづつ加えまとまるように混せていく。
  - ③まとめたタネをひと口大にし、低温の油で揚げる。ペタコくので、ひと握り別に残した米粉をまぶして丸ん丸にして形を整えて揚げる。
  - ④最後にきな粉と砂糖を合わせたものをドーナツにまぶす。

さつまいもコロコロドーナツ

## 材料

米粉（グルテン入）	50g
ホットケーキミックス	100g
さつまいも（正味）	50g
卵	1個
牛乳	大さじ2
溶かしバター	大さじ1
きび砂糖	お好みで

作り方

- ① さつよいちをさいの目1cm角に切り、レンジで柔らかくなるまで、あたためる。
  - ② 米粉とホットケーキミックスと卵、牛乳、溶かしバターをボウルに入れなめらかになるまで混ぜる。
  - ③ さつまいもを入れる。(ザックリ混ぜる)
  - ④ 好みの形にして170℃の油できつね色になるまで揚げる。
  - ⑤ 最後にきび砂糖をまぶしてできあがり。

あげ菓子

かぼちゃのドーナツ

方をすりと混じ合わせるとキ、葉らかくならず  
せたら形が有らないので。加減しながら想せる  
こと。

## 材料

米粉（グルテン入）	50g
ホットケーキミックス	100g
かぼちゃ（正味）	40～50g
卵	1個
牛乳	大さじ2
落し csakバター	大さじ1
粉砂糖	お好みで

作业方

- ① かぼちゃは皮をとって、レンジで柔らかくなるまで、あたためる。熱いうちにつぶしておく。
  - ② 米粉とホットケーキミックスと卵、牛乳、溶かしバターをボウルに入れよく混ぜる。
  - ③ つぶしたかぼちゃを入れて均一になるように混ぜる。
  - ④ 好みの型にして170℃の油できつね色になるまで揚げる。
  - ⑤ 最後に砂糖をまぶしてできあがり。

### あげ粉

ヨミを強くすると、こげやすくなります。

## 五 材 料

米粉 100g  
豆乳 60cc  
みかんジャム 大1  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
油 適量

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーをよく混ぜておく。  
② ①に豆乳を入れながらよく混ぜ、みかんジャムを加えて混ぜる。  
③ 耳たぶくらいのやわらかさになったらラップに包みしばらくおく。  
④ ほどよい大きさにカットし油で揚げる。

## あげ菓子

## さといもパン

## 材料

米粉（グルテン入り）	300g
さといも	100g
イースト	大さじ1
砂糖	40g
卵	1個
バター	45g
粉砂糖	適量
揚げ油	適量

作业方

- ① さといもは蒸してつぶしておく。
  - ② 米粉、さといも、イースト、砂糖を混ぜよくこねる。
  - ③ 発酵したらガス抜きをし、形を作って油で揚げる。
  - ④ 粉砂糖をまぶす。

◎ 惣菜類

米粉万十のあんかけ

## ○ 材 料

米	200g	干しいたけ	中5~6枚
水	適量	水	1000cc
塩	小さじ1	にんじん	小1本
		ネギ	適量
豚ミンチ	70g	醤油	大さじ1
卵の黄身	1個分	卵の白身	1個分
玉葱	1/4個		
パン粉	大きさじ1		
挽きしょうゆ	少々		

## 作り方

- ⑤皮の米粉に塩を加え、水を少しずつ加えながらまとめていく。まとまつたら12個のだんごに分けておく。
  - ⑥だんごの中身として豚ミンチに卵の黄身、玉ねぎのみじん切りパン粉を入れ、よく混ぜ、12個に分けておく。
  - ⑦1000ccの水に椎茸をもどしておく。
  - ⑧ちくじ汁を鍋に入れて、細切りにした椎茸、人参をいれる。沸騰したら①のだんごを手のひらで広げて②の貝を入れた万十を作って鍋に入れる。12箇全部入れるが、万十を作りながら鍋に入れる。(火が強すぎてふきこぼれないようにする。)
  - ⑨全然入れたあと10分ほど弱火にし、醤油で味をつけ、卵の白身を溶かし、刻みネギを入れる。



惣菜類

れんこんジャー

ポン酢等で食べるとおいしい。

五  
林  
系

レンコン	300g
片栗粉	100g
大葉	数枚
塩こしょう	少々

## 作り方

- ① レンコンは8枚薄切りを用意する。残りはすりおろして米粉を混ぜ合わせる。
  - ② 塗こしょうを少しふりよく混ぜる。
  - ③ 小判型にして両面にレンコンのうす切りをつける。
  - ④ 残りは大葉をつける。
  - ⑤ ③、④を170℃の油で揚げる。



### 米粉ギョーザ

材料

皮	米粉 小麦粉 塩	200g 100g 小さじ1
貝	(好みの材料で良い) 鶏ミンチ キヤベツ 唐、こしょう	

## 作り方

- ① 皮の材料をよく混ぜ、30分ねかす。  
② 丸くちぎって、麺棒ごのはし、好みの具を入れ、蒸し器で蒸す。



## 今なぜ米粉なのでしょうか？

### ① 食料自給率の向上

小麦粉の代替として、国内で自給可能な米を使って、自給率(40%)の向上を図ることができます。



### ② 安全な国産農産物の使用

輸入農産物に疑問を生じている状況において、国産米使用による安全性をアピールできる。



### ③ 安定的な原料供給体制

国際的な食糧不足による、価格の高騰や、供給不足に対する不安の解消。

### ④ 米の消費拡大

米の消費量の減少(年間1人当たり59kg)に伴い新たな形態(米粉)として、米の消費拡大が図られる。

### ⑤ 國土保全

水田をフルに活用することにより、耕作放棄地の防止農村風景、自然環境の保全・再生が図られる。

小麦粉の86%は海外からの輸入に頼っています。国は小麦輸入量500万tの10%を米粉に代替する計画です。

### 米粉パンが小麦パンよりも勝っている所

- 水分含量が5%ほど多く、その分低カロリー
- タンパク質の栄養価が高い
- 消化が緩やかなため、血糖値の急激な上昇がなく、腹持ちも良い
- 加熱後の収縮が少ないので、冷えても固くなりにくい
- 小麦アレルギーへの対応が可能

### 米粉の利用範囲

小麦粉	米粉
薄力粉	ケーキ ホワイトソース クッキー たこ焼き 天ぷら ホットケーキ 和菓子 フォー(米粉麺)
中力粉	うどん 肉まん 中華麺 餃子の皮
準強力粉	パン
強力粉	米粉のみ

↑ 少ない  
↓ 多い  
グルテン含量

等を添加  
グルテン

## 米粉の特長

### しっとり・もちもち・サクサク

- ◆ 脂質が少なく、カロリーが低い
- ◆ 油の吸収率(米粉:21%、小麦粉:38%)が低く、揚げるとサクサク感がある
- ◆ 消化が遅く、腹持ちが良い
- ◆ 人に必要なアミノ酸のバランスが優位
- ◆ 水分が多いため、加工品によりしっとり感もちもち感ができる



### 米粉パン

米粉に小麦グルテンを加えることにより、米粉のパンができる。米粉は小麦粉よりも水分含量が多く、しっとりとして軽やかである食感が楽しめます。大部分では、学校給食にも米粉パンを導入しています。また、グルテンが入っていない米粉パンは、アレルギー対策も可能です。



### 米粉麺

米粉に小麦グルテンを混合して、ラーメン、うどん、冷麺などが開発されています。つるつるとした食感と、歯が強いのが特徴です。



### 和洋菓子

從来からあるだんごやかるかんに加えて、水分の多い米粉の利点を生かして、しっとりとしたロールケーキ、パウンドケーキ、シフォンケーキ、どら焼きなど用途は広がりを見せています。



### その他

ピザ、お好み焼き、たこ焼き、中華そばなど様々な開発が進んでいます。また、料理素材として、米粉やコンスタチーナなどと同じような使用法で、ホワイトソースやカツレーゼ、天ぷら粉などに利用できます。



# 米粉で料理がこんなに変わる!!



= 米粉の特徴 =

## 米粉は白い!

白米を使って粉にしているので、米粉の色も、もちろん白。

ホワイトシチューを作れば、小麦粉を作るより白く仕上がり、まさに「ホワイト」シチュー。卵を使わなければ、米粉パンの焼き上がりも小麦粉のパンに比べて白くなります。

(たとえば) ■ 真っ白!簡単! ミルクムース

牛乳に白砂糖で甘みをつけ、米粉を加えて溶かす。火にかけてゆっくりかき混ぜているうちにとろみがでてきます。これを器に分けて冷やせば、真っ白!簡単! ミルクムースのできあがり。



(たとえば) ■ 米粉で簡単! ホワイトシチュー

貝を炒めてから煮たら、最後に、冷たい牛乳に溶かした米粉を加えて温めれば、しっかりととろみのついたホワイトシチューの出来上がり。

## 米粉はダマになりにくい!

米粉はグルテンを含まないので、粉どうしがくっつきにくく、ダマになりにくいのです。(小麦粉に含まれるタンパク質=グルテンは、結るのもと)

米粉は、くっつきにくく、ダマになりにくいため、お菓子やパンを作る時の下準備に粉をわざわざふるう必要がありません。

米粉で作れば、ダマになって失敗しやすいホワイトソースやカスタードクリームが誰にも失敗なく作れます。



(たとえば) ■ 米粉で簡単! ホワイトソース

冷たい牛乳にも米粉ならすぐに溶けます。これを火にかけてゆっくりかき混ぜればホワイトソースのできあがり。(小麦粉でホワイトソースを作る時、バターで炒めるのは、グルテンの働きを抑えるため)

グルテンがない米粉で作ればバターで炒める手間もなく、失敗もありません。バターなしで作れるので、カロリーが気になる人にも米粉のホワイトソースはお薦めです。

米粉で料理がこんなに変わる!! = 米粉の特徴 =

## 米粉はカリッと焼き上げる!

米粉は、料理の食感を変えてくれます。

ポークソテーやムニエル、蒲焼などは、米粉をはたいて焼き、最後に強火で仕上げれば、まわりがカリッと焼き上がります。



## 米粉なら

## 揚げ物もカラリと軽い仕上がり!

米粉で天ぷら衣を作ると、カリッサクッと上手に揚げることができます。冷水を使う必要もありません。

(米粉は小麦粉と違って、グルテンを含まないので、結りがでにくいため)

フライの下ごしらえに、米粉 ⇒ 麺 ⇒ パン粉とつければ、

米粉は小麦粉より薄づきになるため、軽い仕上がりに。

・・・もちろん唐揚げにも米粉をどうぞ。・・・



## 米粉は

## ゆっくり固まる!

米粉でとろみをつけるときは、片栗粉と同様に水で溶いてから料理に加えます。

片栗粉に比べると固まるスピードがゆっくりなので、うっかり一ヵ所だけ固まってしまった!といった失敗はありません。

ただし、片栗粉は火を通すと透明になりますが、米粉は白色を保ったまま、芯に透明感を出したい場合は片栗粉を使ってください。



## 米粉は

## ほろほろとした食感を出すのが得意!

グルテンを含まない米粉は、お菓子作りの際に、小麦粉に比べて生地がまとまりにくいうのが特徴です。でも、これを逆手にとれば、ほろほろと崩れるような食感を出すお菓子作りにはピッタリ!です。

サブレや、ショートブレッド、最近人気のポルポローネなどには、小麦粉よりむしろ米粉がむいています。



## 米粉は

## グルグル混ぜても大丈夫!

グルテンを含まない米粉は、水でといても、小麦粉に比べてサラっとしています。

天ぷら衣を作る時、小麦粉だと、もったりさせないために「混ぜ誤ぎない!」が鉄則ですが、米粉ならグルグル混ぜても大丈夫。カラッと揚がります。



●情報提供:フードコンサルタント "サカイ優佳子+田平恵美"

社団法人 米穀安定供給確保支援機構

米粉は、下記の直販所で購入できます！

直販所	TEL(0972)	住所
①しおさいの里	25-9111	佐伯市三浦大字津井浦1460-12
②道の駅やよい	46-5951	佐伯市弥生人字上小倉898-1
③小半農林産物直売所	56-5808	佐伯市本町大字小半1530-1
④宇日農林産物直売所	54-3680	佐伯市宇日大字南田原2513-5
⑤ぐりんぱつけ(トキハイインダストリー佐伯内)	20-4302	佐伯市大字池田2064
⑥鹿川まるごと市場	58-2800	佐伯市鹿川大字赤木4-3
⑦菜季市場(サンレブさいき内)	24-2008	佐伯市鶴見
⑧菜季市場(マルショク中央店内)	20-0039	佐伯市大手町2-1-18
⑨菜季市場(マルショク鶴岡内)	23-8822	佐伯市鶴岡3-3-4
⑩アンテナショップさいき(さいき海の市場内)	22-0007	佐伯市轟港3-2-1

◎ 小売店で米粉(上新粉)を購入すれば、掲載の加工品を作ることができます



あなたにもできる簡単米粉料理  
米粉加工品コンクール出品作品レシピ集

平成 23 年 3 月

編集・発行者 佐伯地区食料・農業・震村振興協議会  
住所 〒876-0813 佐伯市長島町1 2-1 (佐伯総合庁舎内)  
事務局 八分瀬南台振興局 長山漁港振興部 農政・水田班  
TEL 0972-24-8645 FAX 0972-22 9174

印刷所 劍強堂美術繪版社