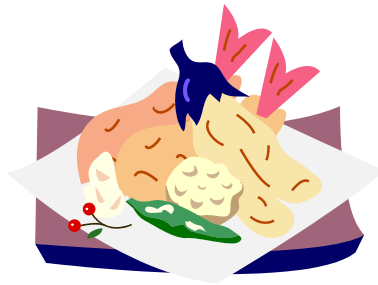
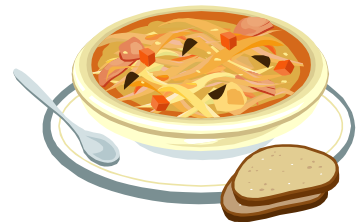




県産米粉使用開発商品

レシピ集



福島県水田農業産地づくり対策等推進会議
福島県農林水産部農産物流通課

「県産米粉使用開発商品レシピ集」について

福島県水田農業産地づくり対策等推進会議及び福島県農林水産部（以下「推進会議及び県」という。）では、県産米粉を使用した商品（料理）（以下「米粉商品等」という。）を開発・試作いただく事業者（以下「取組事業者」という。）に、県産米粉（概ね10kg/取組事業者）をお配りしました。

「県産米粉使用開発商品レシピ集」は、推進会議及び県で配布した県産米粉を使用し、平成21年2月～3月にかけて米粉商品等を試作いただいた全取組事業者（28業者）に提出をお願いしたレシピを福島県農林水産部でとりまとめたものです。

取組事業者からは、公表を前提として米粉商品等のレシピに記入いただいておりますので、材料・作り方の詳細を記載していないものもございます。予め御了承願います。

米粉商品（料理）名
米粉シュークリーム

事業者名
ショーケーフーズ(有)

材料（約20個分）

・ 米粉	・・・	150g
・ 牛乳	・・・	75cc
・ 無塩バター	・・・	150g
・ 塩	・・・	5g
・ 水	・・・	175cc
・ グラニュー糖	・・・	8g
・ 卵	・・・	4～5個
・ ホイップクリーム	・・・	適量
・ カスタードクリーム	・・・	適量



作り方

鍋に水、牛乳、グラニュー糖、塩、バターを入れ、沸騰させる。
火を止めて、米粉を入れ、ヘラでひとまとめにする。
もう一度、中火にかけ十分捏ねる。
火からおろし、ホイッパーで混ぜながら粗熱をとり、全卵を1個ずつ混ぜねっていく。
天板にクッキングシートを敷き、絞り袋で載せていく。
約200℃のオーブンで20分～30分位十分焼く。
冷めてから、カスタードクリームとホイップクリームを入れ、粉糖をかける。

米粉商品（料理）名
米粉ピザ

事業者名
ショーケーフーズ(有)

材料（ 5個 分）

・ 米粉	...	250g
・ 小麦粉	...	250g
・ グルテン	...	25g
・ イースト	...	10g
・ 砂糖	...	25g
・ 塩	...	9g
・ 脱脂粉乳	...	20g
・ ショートニング	...	25g
・ 水	...	370cc
・ ナチュラルチーズ	...	500g
・ コーン	...	適量
・ ベーコン	...	適量
・ ピザソース	...	適量



作り方

米粉、小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、グルテン、イーストを混ぜ合わせる。
水を入れミキサーで低速3分、中速5分ミキシングしてショートニングを入れ、さらに低速2分、中速8分まわし捏ねあげる。（27 になるとよい。）
すぐに分割し、平らにのす。フォークなどで生地をつついて200 位で焼く。
冷ましてからトッピングして上火だけで、チーズを溶かす位に焼く。

米粉商品（料理）名
米粉ブッセ

事業者名
(有)菓匠 清泉堂

材料（ 15個 分）

生 地	・ 卵	…	3個
	・ 砂糖A	…	48g
	・ 牛乳	…	20cc
	・ バニラ	…	少々
	・ 砂糖B	…	98g
ク リ ー ム	・ 米粉	…	75g
	・ ベーキングパウダー(BP)	…	2g
	・ 卵白	…	30g
	・ グラニュー糖	…	50g
	・ 水	…	14cc
	・ バター	…	90g
	・ ホワイトチョコ	…	50g



作り方

生
地
ク
リ
ー
ム

卵を卵黄と卵白に分ける。
卵黄と砂糖A、牛乳、バニラを一緒のボウルに入れ、泡立て機ですりませる。
卵白と砂糖Bでメレンゲを作る。（しっかりたてる）
に の1/3を入れ、かるく混ぜ、米粉とBPをふるった物を入れ、さっくりと混ぜる。
にのこりのメレンゲを入れ、さっくりと混ぜる。5cm位のドーム状にしぼって、粉砂糖をふって
200 オープンで約10分焼く。
グラニュー糖と水を手鍋に入れ、火をかけ沸騰させる。
ボウルに卵白を入れ、ミキサーで混ぜながら を少しずつ入れる。
の粗熱がとれたら、やわらかくしたバターを混ぜ、混ぜたらとかしたホワイトチョコを混ぜる。
焼き上がって冷めた生地、クリームをサンドして出来上がり。

米粉商品（料理）名
米粉チュイール

事業者名
(有)菓匠 清泉堂

材料（ 15個 分）

- | | | |
|----------|-----|-----|
| ・ グラニュー糖 | ... | 50g |
| ・ 米粉 | ... | 22g |
| ・ 卵白 | ... | 50g |
| ・ バター | ... | 15g |
| ・ 米 | ... | 75g |



作り方

グラニュー糖と米粉を混ぜ、ボウルに入れる。

卵白を入れ、ゴムべらでよく混ぜる。

溶かしたバターを混ぜる。

米を入れ、よく混ぜる。

クッキングを敷いた天板に、スプーンで適量取り、うすく伸ばして、180 のオーブンで12分程焼く。（しっかり焼色をつける。）

米粉商品（料理）名

ズッパイングレーゼ

事業者名

デュッカエスパル福島

材料（分）

ジェ ノ ワ ー ズ	・ 米粉	...	180g	
	・ グラニュー糖	...	180g	
	・ バター	...	60g	
	・ 全卵	...	6個	
	・ ベーキングパウダー(BP)	...	3g	
	ズ ッ パ イ ン グ レ ー ゼ	・ 生クリーム	...	150g
		・ マスカルポーネチーズ	...	300g
		・ 全卵	...	1個
		・ 卵黄	...	2個
		・ グラニュー糖	...	50g
・ イチゴのリキュール		...	200cc	
・ アルケルメス		...	50cc	
・ イチゴ		...	適量	
・ 板チョコ		...	1/2個	

作り方

- ジェ
ノ
ワ
ー
ズ
- ズ
ッ
パ
イ
ン
グ
レ
ー
ゼ
- 卵にグラニュー糖を数回に分けて入れる。
 - がもったりとしてきたら、米粉とベーキングパウダーを振るいながら入れ、切るように混ぜる。
 - が良く混ざってきたら、溶かしバターを加え、さっくりと混ぜ型に流す。
 - 200 のオーブンで20分焼き完成。
 - 全卵1個と卵黄2個を混ぜ、そこに少しずつグラニュー糖を加える。
 - がもったりとしてきたら、マスカルポーネチーズを加え良く混ぜる。
 - 生クリームを立てる。
 - と を合わせる。
 - ジェノワーズを適当な大きさに切り、ソースをしみ込ませ型に入れる。
 - の上に刻んだ板チョコとスライスしたイチゴを載せ、上から をかける。
 - と同様に作り、層にしていく。
 - 仕上げにスライスしたイチゴをトッピングし、ミントを添えて完成。



米粉商品（料理）名
米粉フランスパン

事業者名
里山パン工房ポレット

材料（ 3個 分）

- | | | |
|----------|-----|------|
| ・ 米粉 | ... | 400g |
| ・ 小麦グルテン | ... | 100g |
| ・ イースト | ... | 15g |
| ・ 塩 | ... | 10g |
| ・ 砂糖 | ... | 5g |
| ・ 水 | ... | 400g |
| ・ レモン汁 | ... | 5cc |
| ・ 打ち粉用米粉 | ... | 適量 |



作り方

ボールに材料をすべて入れ、混ぜ合わせます。（始めはべたべたしますが、だんだん1つにまとまってきます。）

1つにまとまってきたら、ボールから取り出し、作業台の上に打ち粉をふり、生地をこねたり、たたいたりする。

生地の表面がなめらかになり、生地をうすくのばした時にやぶれないで、うすく膜ができるまでこねる。

生地ができたら3等分して丸め、ぬれふきんをかけて約20分生地を休ませる。

フランスパン形（俵形）に成形し、40℃、湿度80%で約50分発酵させる。

約2倍にふくらんだら、切れ目（クープ）を入れて、210℃に熱したオーブン内に霧吹きで蒸気をたっぷり入れてから、パンをオーブンに入れ、約20分焼く。

米粉商品（料理）名
食パン（ホームベーカリー）

事業者名
ふくしま女性起業研究会

材料（ 分）

・ 米粉	…	100g (150g)
・ 小麦粉	…	200g (150g)
・ バター	…	30g
・ 砂糖	…	30g
・ 塩	…	6g
・ スキムミルク	…	6g
・ ドライイースト	…	6g
・ 水	…	200cc

作り方

分量を所定のところに入れ、ホームベーカリー米粉・食パン設定で焼きあげる。



米粉商品（料理）名
蒸しパン

事業者名
J A郡山市おにぎり研究会

材料（ 10個 分）

- | | | |
|-----------------|-----|-------|
| ・ 米粉 | ... | 150g |
| ・ 小麦粉 | ... | 200g |
| ・ 卵 | ... | 3個 |
| ・ 牛乳 | ... | 200cc |
| ・ 酢 | ... | 100cc |
| ・ 砂糖 | ... | 20g |
| ・ ベーキングパウダー(BP) | ... | 大さじ1 |
| ・ タンサン | ... | 小さじ1 |

作り方

卵を良くまぜる。
砂糖・酢・牛乳を入れて良くまぜる。
小麦粉・米粉・ベーキングパウダー・タンサンを入れて良くまぜ合わせ10分位ねかせて置く。
蒸し器にクッキングペーパーをひいて、沸騰した所に15分間蒸して出来上がり。



米粉商品（料理）名
米粉のスコーン

事業者名
(有)ヤマダ食品（リブラン）

材料（分）

材料 A	・ 薄力粉	...	500g
	・ 米粉	...	500g
	・ ベーキングパウダー(BP)	...	20g
材料 B	・ マーガリン	...	400g
	・ 上白糖	...	200g
材料 C	・ 鶏卵（全卵）	...	200g
	・ 水	...	250g



作り方

材料Bを白色になる程度混ぜる。

材料Bに材料Cを加え攪拌する。

に材料Aを加え、べたつかなくなるまで混ぜる。（グルテンを形成しないように手混ぜがよい。）

出来上がった生地を好みの大きさに切り分け、鉄板に並べオーブンで（200℃）15～18分焼く。

米粉商品（料理）名
米粉玄米パン

事業者名
(株)かめまん

材料（ 分）

- ・ 小麦粉
- ・ 小豆
- ・ 上白糖
- ・ 玄米粉
- ・ 米粉
- ・ 膨張剤

作り方

その他

今後発売予定

- ・ 米粉はちみつロール
- ・ 米粉クッキー
- ・ 米粉カステラ
- ・ 米粉じゅうねんクッキー



米粉商品（料理）名
ショートブレッド

事業者名
柳田ふぁーむ

材料（ 分）

- ・ バター
- ・ 米粉
- ・ コーンスターチ
- ・ 砂糖
- ・ 卵黄

作り方



米粉商品（料理）名
パウンドケーキ

事業者名
柳田ふぁーむ

材料（ 分）

- ・ 無塩バター
- ・ グラニュー糖
- ・ 卵
- ・ 米粉
- ・ ラム酒
- ・ グラニュー糖と水（シロップ）

作り方



米粉商品（料理）名
米粉うどん（生めん）

事業者名
(有)釘屋商店

材料（分）

- ・ 米粉 … 50%
- ・ 小麦 … 40%
- ・ 小麦タンパク … 10%
- ・ 酒精
- ・ 塩



作り方
[ミキシング（13分） 圧延（4段） 切り出し(10番角)

米粉商品（料理）名
米粉干うどん（干めん）

事業者名
(有)釘屋商店

材料（ 分）

作り方



米粉商品（料理）名
福俵

事業者名
御菓子司 玉木屋本舗

材料（ 分）

- ・ 卵白
- ・ グラニュー糖
- ・ 黒糖
- ・ ショートニング
- ・ 粉糖
- ・ バター
- ・ アーモンドプードル
- ・ 米粉
- ・ トレハロース
- ・ 黒豆
- ・ バニラエッセンス
- ・ ベーキングパウダー(BP)
- ・ 和三盆
- ・ 塩

作り方



米粉商品（料理）名

米粉かりんとう

事業者名

サウスレークファーム

材料（分）

- | | | |
|---------------|---|------|
| ・ 米粉 | … | 160g |
| ・ 小麦粉 | … | 200g |
| ・ ホットケーキの素 | … | 40g |
| ・ 砂糖 | … | 120g |
| ・ マーガリンまたはバター | … | 40g |
| ・ 塩 | … | 4g |
| ・ 牛乳または水 | … | 40ml |
| ・ 卵 | … | 1個 |
| ・ 揚げ油（サラダ油等） | … | 適量 |

作り方

米粉、小麦粉、ホットケーキの素、砂糖、塩をボウルに入れ、粉がまんべんなく混ざるようにかき混ぜます。

卵、塩、マーガリン（又はバター）を入れ、水または牛乳を少しずつ加えながら、だまを作る様にかき混ぜます。

だまが大きくなってきたら、一つにまとめ時間をかけて練ります。（100回位）固さは耳たぶより少し固いぐらいが適当です。

かまぼこ型の棒状に伸ばします。

薄く（2mm程度）スライスします。

サラダ油等（150℃の低温）で強火で泡が少なくなりきつね色よりやや濃い色に揚がれば出来上がりです。

揚げたては柔らかいので、粗熱がとれるまでそのまま冷まします。



米粉商品（料理）名
お米ロール

事業者名
(有)パティスリーマルキーズ

材料（ 分）

- ・ 全卵
- ・ 上白糖
- ・ 米粉
- ・ 牛乳
- ・ 生クリーム（加糖）

作り方



米粉商品（料理）名
お米のうどん

事業者名
(株)ジェイエイあぐりすかがわ岩瀬（はたけんぼ）

材料（ 分）

- ・ 米粉
- ・ 小麦粉
- ・ 食塩
- ・ 小麦たん白
- ・ 植物油

作り方



米粉商品（料理）名
ほうれん草の塩あじビスコッティ

事業者名

ふえ～る・ね～とる

材料（ 30枚 分）

材料 A	・ レーズン	…	大さじ2
	・ お湯	…	適量
	・ リンゴ	…	1/2個
	・ Aのフルーツ	…	40g
	・ ナッツ類 （クルミやアーモンドなど）	…	40g
	・ 全卵	…	1個分
	・ 水	…	60cc
	・ 米粉	…	140g
	・ 塩	…	4g
	・ ベーキングパウダー(BP)	…	小さじ1/2



【Aの材料の下ごしらえ】

1/4個のリンゴを縦3等分にし、さらに横3mmほどの厚さのいちよう切りにする。

小さな器にレーズンをいれ、ひたひたになるまでお湯を注ぐ。

レーズンが十分に水分を含んだら、カットしたリンゴと合わせる。

短時間で使いたい場合は、材料の上に皿などの重しをのせておく。

作り方

ナッツ類は半分に切り、160～170度のオーブンで10～15分香ばしく焼いておく。

溶きほぐした卵に、水を入れてよく混ぜる。

米粉・塩・ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉気が少し残った状態でナッツを入れたらヘラでひとまとめにする。

両手に水をつけながら、生地を幅5～6cmのかまぼこ状にし、160～170度のオーブンで15分焼く。

焼きあがった生地をオーブンから取り出し、ナイフで幅1cm程に切り分ける。

切り口を上にして天板にならべ、150度のオーブンで20～30分、乾燥焼をする。

米粉商品（料理）名
米粉のロールケーキ

事業者名
JAしらかわ 女性部

材料（ 3本 分）

材料 A	{	・ 米粉	…	300g
		・ 長いも	…	300g
		・ 砂糖	…	300g
		・ 水	…	90cc
		・ ベーキングパウダー(BP)	…	15g
		・ カボチャ	…	50g
		・ ゆであずき	…	100g
		・ ニンジン・黒米	…	各少々
		・ サラダ油	…	適宜



作り方

カボチャを煮ておきます。
 ニンジンはみじん切りにし、黒米は砕いておきます。
 長いもをすりおろしておきます。
 材料Aを混ぜ合わせたものを3等分し、それぞれにかぼちゃ、ゆであずき、ニンジンと黒米を練りこみ生地を作ります。
 サラダ油をひいたフライパンに生地を流し入れ、両面を焼きます。
 焼きあがった生地をすのこで巻けば出来上がりです。

ポイント

材料Aはフードプロセッサーを使って混ぜあわせると簡単です。

米粉商品（料理）名
米粉のメロンパン

事業者名
坂本屋総本店

材料（ 分）

- ・ 米粉
- ・ グルテン
- ・ 砂糖
- ・ バター
- ・ イースト
- ・ 塩
- ・ 小麦粉
- ・ 卵
- ・ 膨張剤
- ・ 香料

作り方

パン生地部分は、米粉にグルテンを混合しています。
クッキー部分には、米粉を使用せず、パン生地にクッキー生地をくるんで焼き上げました。



米粉商品（料理）名
米粉のシェルマドレーヌ

事業者名
(株)太郎庵

材料（ 分）

- ・ マジパン
- ・ 卵
- ・ ハチミツ
- ・ 生クリーム
- ・ バニラビーンズ
- ・ レモン
- ・ ブランデー
- ・ 粉糖
- ・ 米粉
- ・ ベーキングパウダー(BP)
- ・ 無塩バター



米粉商品（料理）名
会津伝統野菜荒久田くきたちロール

事業者名
(株)太郎庵

材料（ 分）

- ・ 全卵
- ・ グラニュー糖
- ・ 米粉
- ・ 生クリーム
- ・ 荒久田くきたちの醤油煮



米粉商品（料理）名
ごまあんブレッド

事業者名
障がいサービス事業所 コパン

材料（ 1個 分）

- | | | |
|-------------|---|------|
| ・ 米粉パン生地 | … | 360g |
| { 米粉 55% | | |
| { 小麦粉 45% | | |
| { グルテン15% | | |
| ・ ごまあん | … | 60g |
| ・ カスタードクリーム | … | 30g |



作り方

- 長方形に薄く伸ばしたパン生地、ごまあんを薄く塗り、その上にカスタードクリームを薄く塗る。
（18cm×27cm位）
俵状に巻く。
食パンの型（10cm×20cm 深さ9cm）に入れ発酵機で40分発酵。（38 80%）
型上1cm位で発酵機から出し、上をハサミでジグザグに切り込みを入れる。
オーブンで27分焼成。（上165 下235 ）

米粉商品（料理）名
オニオンチーズベーコン

事業者名
障がいサービス事業所 コパン

材料（ 1個 分）

- | | | |
|--------------|---|------|
| ・ 米粉パン生地 | … | 80g |
| { 米粉 55% | | |
| { 小麦粉 45% | | |
| { グルテン 15% | | |
| ・ ベーコン | … | 1/2枚 |
| ・ 玉ねぎ（炒めたもの） | … | 10g |
| ・ サイコロチーズ | … | 10g |
| ・ ミックスチーズ | … | 5g |
| ・ マヨネーズ | … | 5g |
| ・ ブラックペッパー | … | 少々 |



作り方

- 楕円形に伸ばしたパン生地にベーコン、オニオン、サイコロチーズの順にのせ、ブラックペッパーを振りかける。
- 棒状に巻き、3等分にカットする。切った断面を上にし、カップにのせる。
- 発酵機で50分発酵。（38 80%）
- 発酵後、塗り卵をし、その上にミックスチーズ、ジグザグにマヨネーズをトッピング。
- オーブンで12分焼成。（上210 下170 ）

米粉商品（料理）名
パウンドケーキ

事業者名
いいで工房

材料（ 1個 分）

・ 米粉	…	100g
・ 上白糖	…	100g
・ 無塩マーガリン	…	120g
・ 卵黄	…	3ヶ分
・ 卵白	…	3ヶ分
・ レーズン	…	60g
・ 日本酒	…	40g

作り方

レーズンは一週間前に日本酒（分量外）につけておく。

室温に戻したマーガリンをクリーム状になめらかにする。上白糖20gのこし、80gをマーガリンにまぜ、さらに空気を含ませるようにまぜる。

に卵黄を一つずつ混ぜ、そのつどよくまぜる。

日本酒を に加え混ぜる。

別のボウルに卵白を入れ泡立てる。全体が白く泡だったら、残しておいた上白糖を加えかたいメレンゲを作る。

にメレンゲの1/3量を加えよくまぜる。

泡立て器をヘラに変え、レーズン・米粉を入れまぜる。

のこりの卵白を2回にわけて加え、泡をつぶさない用にサックリ混ぜる。

型に入れ、180 のオーブンで25～30分焼く。



米粉商品（料理）名
米粉入りそばがき

事業者名
磐梯そば道場

材料（ 分）

- | | | | |
|---|-------|-----|------|
| 〔 | ・ そば粉 | ... | 500g |
| | ・ 米粉 | ... | 200g |
| | ・ 水 | ... | 70cc |

作り方

- 〔 よく練ってゆであげる。



米粉商品（料理）名
そばがきコロッケ（米粉入り）

事業者名
磐梯そば道場

材料（ 分）

- ・ 米粉入りそばがき（Recipe27の材料）
 - ・ 挽肉
 - ・ たまねぎ
 - ・ しいたけ
- などコロッケの具材



作り方

具材を炒めて、酒、醤油、みりんなどで好みの味付けをする。
米粉入りそばがきとよく混ぜ合わせ、コロッケを揚げる要領で形成し、小麦粉、パン粉などを絡めて、油で揚げる。

米粉商品（料理）名
ソバの実あんかけ団子（米粉和え）

事業者名
磐梯そば道場

材料（ 分）

- ・ ソバの実
- ・ 米粉
- ・ こえび
- ・ あおねぎ
- ・ 片栗粉

作り方

炊きあげたソバの実とこえび、刻んだネギを米粉（大さじ4）、片栗粉（大さじ2）を使って団子状にする。
これを油で揚げ、甘辛醤油の餡をかける。



米粉商品（料理）名
米粉入りきんちゃく

事業者名
磐梯そば道場

材料（ 分）

- ・ とろろ
- ・ 米粉
- ・ 片栗粉
- ・ 油揚げ（薄手のもの）

作り方

- 〔 すったとろろと米粉を少々片栗粉で練り上げ、油揚げに詰めて、醤油味で煮る。〕



米粉商品（料理）名
りんごの米粉タルト

事業者名
まんまパン

材料（ 1個（ 180mm ） 分）

- ・ 米粉 …… 100g
- ・ 米粉（黒米） …… 30g
- ・ バター（無塩） …… 160g
- ・ 粉糖 …… 130g
- ・ アーモンドプードル …… 100g
- ・ 卵 …… 3ヶ
- ・ バニラオイル …… 少々
- ・ レモン汁 …… 少々
- ・ りんご …… 半個
- ・ ナパージュ …… 少々
- ・ ベーキングパウダー …… 小さじ1



作り方

台=やわらかくしたバター（60g）に粉糖30gを混ぜ、次に黒米粉100g、BPを混ぜ合わせる。そこに、バニラオイルを混ぜひとまとめにし、ラップにくるみ、冷蔵庫で休ませる。
タルト焼型に薄く延ばしてしいて焼く。（180 30分）
クリーム=やわらかくしたバター（100g）に粉糖（100g）を混ぜ、次に米粉を30g混ぜ合わせる。卵を少しずつ混ぜ合わせ、レモン汁、アーモンドパウダーを混ぜ合わせる。
タルト台にアーモンドクリームを詰めてりんごを上へのせ、オーブンで180 ・ 30分焼く。
焼き上がった物にナパージュを塗る。

米粉商品（料理）名
米粉ニョッキのグラタン

事業者名
シェやまのべ

材料（ 6人 分）

- | | | |
|----------------|---|-------|
| ・ ジャがいも | … | 200g |
| ・ 米粉 | … | 170g |
| ・ 牛乳 | … | 50cc |
| ・ バター | … | 50g |
| ・ 卵 | … | 1ヶ |
| ・ 塩 | … | 3g |
| ・ パルメザンチーズ（粉末） | … | 30g |
| ・ ホタテ水煮缶 | … | 1缶 |
| ・ 牛乳 | … | 200cc |
| ・ 米粉 | … | 大さじ1 |
| ・ 水 | … | 50cc |
| ・ 塩、コシヨー | … | 少々 |
| ・ ピザ用チーズ | … | 適量 |
| ・ お好み野菜 | … | 適量 |

作り方

ジャがいもの皮をむき、塩を加えボイルする。よく水気をとばし裏ごす。
牛乳とバターを火にかけて、バターが溶けたら に米粉、卵、パルメザンチーズと共に加えよく練る。
適当な大きさに丸め、フォークなどで押して、形をつくる。
ホタテ水煮缶、牛乳を鍋に入れ沸騰させ、米粉を水で溶き、鍋に加えとろみをつける。塩、コシヨー
で味を整え、お好みのゆで野菜を加える。
のニョッキをボイル。浮いてきたら、水気を切りグラタン皿に盛りつける。
のソースをかけ、ピザ用チーズをふりかけ200 のオーブンで約20分焼く。



米粉商品（料理）名
米粉ニョッキのフリット

事業者名
シェやまのべ

材料（ 6人 分）

- | | | |
|----------------|-----|------|
| ・ じゃがいも | ... | 200g |
| ・ 米粉 | ... | 170g |
| ・ 牛乳 | ... | 50cc |
| ・ バター | ... | 50g |
| ・ 卵 | ... | 1ヶ |
| ・ 塩 | ... | 3g |
| ・ パルメザンチーズ（粉末） | ... | 30g |

作り方

じゃがいもの皮をむき、塩を加えボイルする。よく水気をとばし裏ごす。
牛乳とバターを火にかけ、バターが溶けたら に米粉、卵、パルメザンチーズと共に加えよく練る。
適当な大きさに丸め、フォークなどで押して、形をつくる。
を揚げる。



米粉商品（料理）名
米粉やせ馬

事業者名
「藤の郷直売所よらっしえ」加工部

材料（ 20個 分）

- ・ 米粉（モチ米粉混） …… 1kg
- ・ キムチ
- ・ 高菜いため
- ・ フキのとう味噌
- ・ オカラ
- ・ あんこ

中に入れる具



作り方

米粉を熱湯をまわし混ぜ丸めてゆでる。
餅つき機でつく。全体がやわらかくなるまでつきます。
1ヶ50gにちぎり、ギョーザの皮のように広げて中に具を入れて馬の背中がやせているようにとじます。
最後に1ヶずつラップにくるんで出来上がりです。

米粉商品（料理）名
米粉食パン

事業者名
米っこパン工房 しきさい

材料（ 2斤 分）

- ・ 米粉 … 400g
- ・ グルテン … 100g
- ・ 砂糖 … 30g
- ・ 脱脂粉乳 … 25g
- ・ 塩 … 10g
- ・ バター … 80g
- ・ イースト菌 … 12g
- ・ 水 … 375cc

作り方

全部一緒にミキサーに入れてミキシング。（時間は15分程度）

250gに分割してベンチタイム。（20分）

成形して型に入れホイロに70～80分。（40 ）

十分なふくらみがでたら焼成する。（上温180 下温210 で34分位）

出来上がり。



米粉商品（料理）名

米粉シフォンケーキ

事業者名

米っこパン工房 しきさい

材料（20cmのシフォンケーキ1台分）

- | | | | | |
|------|---|-----------------|---|--------|
| A | { | ・ 米粉 | … | 120g |
| | | ・ ベーキングパウダー(BP) | … | 小さじ2 |
| | | ・ 塩 | … | 少々 |
| | | ・ 卵黄 | … | 6個分 |
| | | ・ グラニュー糖 | … | 100g |
| | | ・ サラダ油 | … | 1/3カップ |
| | | ・ 牛乳 | … | 1/3カップ |
| | | ・ バニラエッセンス | … | 少々 |
| ・ 卵白 | … | 6個分 | | |

作り方

下準備：Aは合わせてふるっておく。卵は冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
卵黄をボウルに入れてほぐし、半量のグラニュー糖を加えて、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、さらに水を加えて混ぜる。最後にバニラエッセンスを加える。

ふるっておいたAを のボウルに加えて、全体を混ぜ合わせる。

メレンゲを作る。別のボウルに卵白を入れ、残りのグラニュー糖を2～3回に分けて加えながら、ピンとツノが立つまで泡立てる。（しっかりツノが立ったメレンゲは、ボウルを逆さにしても落ちてこない。）

メレンゲの半量を に加え、泡立て器でムラなく混ぜる。残りのメレンゲを加え、ゴムベラに持ちかえて、メレンゲがつぶれないように、ゆっくりとやさしく混ぜる。

の生地を高い位置から型に流し入れる。型を3～4回、台の上にかかるく落として、生地の中の空気を抜く。180 に温めておいたオーブンで約40分焼く。

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして、ワインのビンなどにさして冷ます。

完全に冷まして、型から丁寧にはずす。



米粉商品（料理）名
おやき

事業者名
鍛冶内の里なでしこ館

材料（ 分）

- ・ 小麦粉
- ・ 米粉
- ・ 切りぼし大根
- ・ くりたけ
- ・ 人参
- ・ サラダ油
- ・ 味噌
- ・ 笹の葉

作り方

皮：小麦粉と米粉を混ぜ耳たぶ位の硬さに練り3時間置く。
具：基本的に季節の野菜。切った野菜にサラダ油と味噌で和える。
皮を包み20分蒸す。焦げ目をつけるため、ホットプレートで焼く。



米粉商品（料理）名
お米うどん

事業者名
(株)鈴木製麺

材料（ 分）

- ・ 米粉
- ・ 小麦粉
- ・ グルテン
- ・ 食塩



作り方

1リットル以上の沸騰したお湯に麺をパラパラといれ、ほぐしながら茹でます。
すばやくざるにあげ、冷水で水洗いします。

召し上がり方

<<ざる>>

ざるにもり、つゆにつけてお召し上がり下さい。

<<かけ>>

熱湯に通して温かいつゆをかけてお召し上がり下さい。

米粉商品（料理）名
米粉パン

事業者名
ぱんたろう

材料（ 1kg 分）

- | | | |
|---------|---|------|
| ・ 国産小麦粉 | … | 900g |
| ・ 米粉 | … | 100g |
| ・なたね油 | … | 5% |
| ・ 砂糖 | … | 7% |
| ・ 塩 | … | 1.5% |
| ・ 米酵母 | … | 3% |

作り方

小麦粉と酵母を50%の水で練り発酵させ、米粉、なたね油、砂糖、塩を加え再度練り、再発酵後小分けして丸め、再々発酵後焼く。

