

福井県産米粉を使って食べて、地元を応援!

みんなで作って食べよう!

米粉 レシピBOOK

RICE FLOUR RECIPE BOOK

米粉を使った
アイデア料理
50選



もくじ

- 3 米粉の豆知識
- 4 米粉レシピコンテスト開催
- 5 グランプリ作品
- 7 準グランプリ作品
- 8 審査員特別賞
- 9 入選作品(4位~10位)
- 16 1次審査通過40作品
- 57 プロが教える米粉レシピ おかず編
- 59 プロが教える米粉レシピ デザート編
- 61 米粉関連商品の取扱店





米粉でつくるアイデア料理を紹介!

お米の新しい食べ方として注目が集まる“米粉”。パンやケーキ、麺などに加工しやすく、グルテンフリーでアレルギーの方にも安心な素材です。この電子ブックでは、米粉の魅力と米粉を使った様々なレシピをご紹介します!!

実はスゴイ!

米粉の豆知識



米粉ってどんな食材?

米を砕いて粉状にしたもので、アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価をごはんとは違う食べ方で摂取できます。また、アレルギー源となる可能性のある「グルテン」を含まず、ノングルテン・グルテンフリー食材として注目が高まっています。



栄養満点でヘルシー!

たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれ栄養成分が豊富! 小麦粉と比べて吸収率が低く、米粉で揚げるとサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに。他にも、消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があります。



どんな料理にも使いやすい!

米粉は油分が少なくサラサラしているためダマになりにくく、粉をふるいにかける手間がありません。扱いやすいうえさまざまな料理に活用でき、小麦粉の代替品としての需要は拡大傾向に。パンや麺に使うともっちり食感で美味しく仕上がります。

米粉レシピコンテストを開催しました!

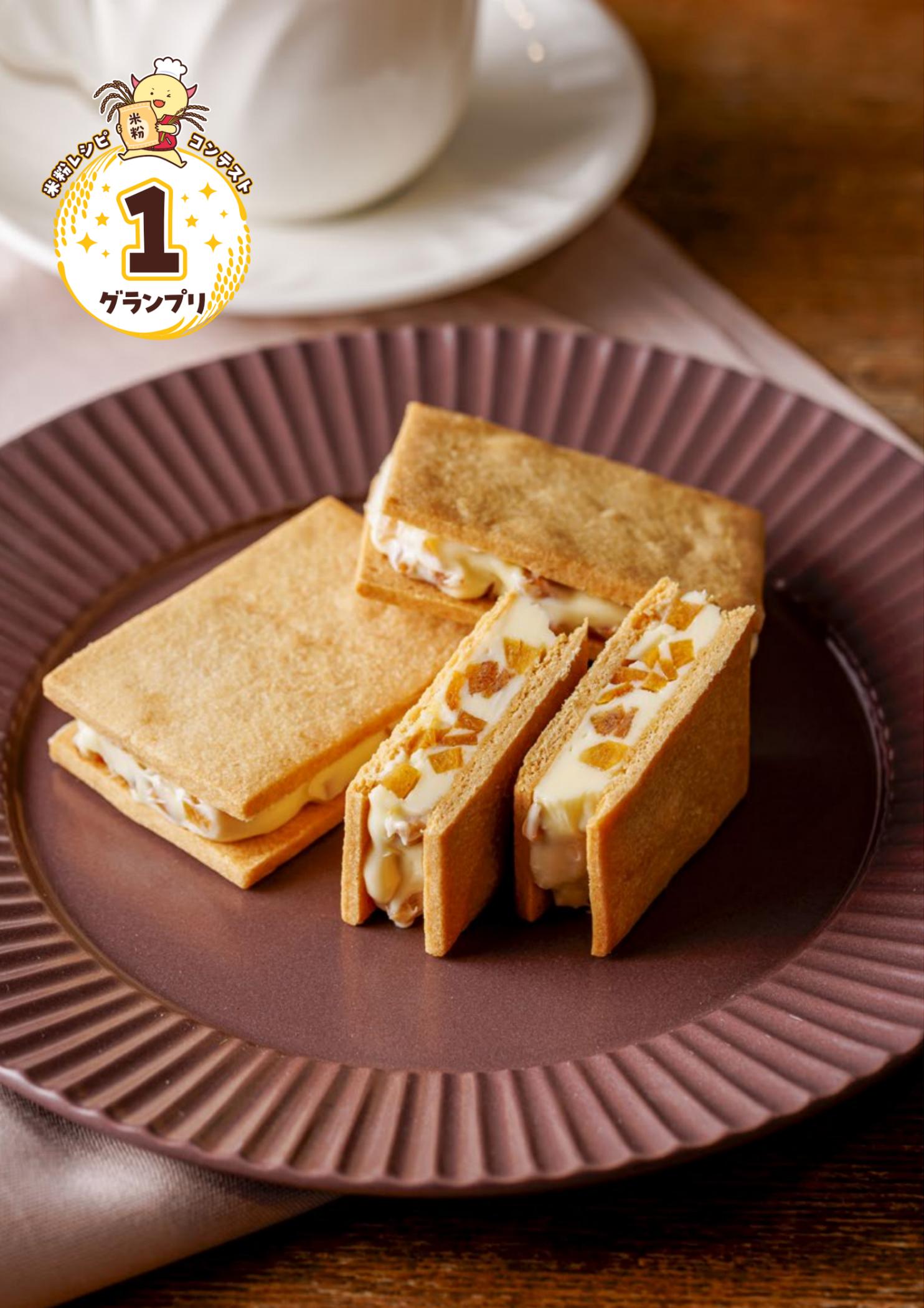


応募総数100レシピ以上!!
自慢の米粉レシピが集まりました。

福井県では2023年10月18日~11月30日まで、福井県産の米粉を使った料理、お菓子のレシピを募集する『米粉レシピコンテスト』を開催しました。2024年2月8日に最終審査が行われ、1次審査を通過した50作品から上位3作品が受賞しました。どれも米粉の良さを生かした美味揃いで、審査員からも高評価を得ていました。



次ページよりご紹介。ぜひお試しください!



米粉でさっくり! 柿のチーズバターサンド

福井県坂井市・sakaishinohitoさん

● 材料 (8個分)

〈米粉クッキー〉
無塩バター……………60g
砂糖……………40g
塩……………1g
卵(全卵)……………10g
アーモンドプードル…20g
米粉……………100g

〈チーズバタークリーム〉
無塩バター……………50g
クリームチーズ……………50g
ホワイトチョコ……………40g
砂糖……………5g
〈柿のラム酒漬け〉
柿(何でもOK)……………2個
※りんごなどでも代用可

グラニュー糖…適量
ラム酒……………適量
〈好み〉
こしょう……………少々



● 作り方

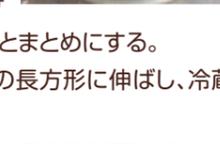
〈柿のラム酒漬け〉

- ① 柿を8等分し、グラニュー糖を振りかけて100℃で40分焼く。
- ② 裏返し、同様にグラニュー糖を振りかけて100℃で40分焼く。
- ③ ラム酒に漬け込み、一晩置く。(しなくてもよい)



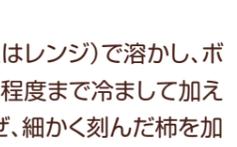
〈米粉クッキー〉

- ④ 常温に戻した無塩バターをクリーム状にし、塩、卵、バニラオイルを入れて混ぜ、砂糖を一気に加えて、しっかり混ぜる。
- ⑤ アーモンドプードルを振るって加え、混ぜる。
- ⑥ 振った米粉を3回に分けて加え、さっくりと混ぜ、ひとまとめにする。
- ⑦ 厚さ3mmで20cm×28cmの長方形に伸ばし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 5cm×7cmの長方形に切り、天板に並べ、180℃に予熱したオーブンを170℃に下げて15分焼く。



〈チーズバタークリーム〉

- ⑨ バターとクリームチーズを常温に戻し、グラニュー糖を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ⑩ ホワイトチョコを湯煎(またはレンジ)で溶かし、ボウル越しに温度を感じない程度まで冷まして加える。なめらかになるまで混ぜ、細かく刻んだ柿を加える。
- ⑪ クッキーの片面にクリームを塗り、もう一枚のクッキーで挟み完成。
※お好みでこしょうを少々入れるとアクセントに。袋もしくはラップに包み、冷蔵庫で一晩冷やすとしっかりと一体感が増す。



審査員コメント

食感も味のバランスも完成度の高い一品です!!

米粉クッキーのサクサク・ホロホロした食感とクリームの滑らかさ、柿のシャキシャキ感など、味と食感のバランスが抜群で満足感のあるスイーツです。柿が手に入らない時はりんごやドライフルーツなどでも美味しく仕上がります。冷蔵庫でしっかり冷やすのがおすすめです。





福井のうまみたっぷりコロコロ焼き

福井県福井市・3児のプリンスさん

● 材料 (30個分)

米粉 …………… 160g
水 …………… 650g
卵 …………… 1個
出汁パック …………… 1個
舞茸 …………… 小1パック
牛こま切れ肉 …………… 150g
チーズ …………… 150g

● 作り方

- ①ボウルに米粉、水、卵、出汁パックの中身を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②舞茸と牛肉は粗みじん切りにする。舞茸は大きめに切った方が食感が楽しめるおススメ。
- ③たこ焼き器に油を薄くぬり、①の生地を8分目くらいまで流し込む。
- ④生地の上に舞茸、牛肉、チーズをのせる。
- ⑤転がして丸くし、焼き色がついたら完成。醤油をつけてどうぞ!

審査員コメント

お米の香ばしさが◎!! 舞茸もアクセントに。

お米特有の焼いた時のパリッとした食感と香ばしさは米粉ならではの!
出汁パックを粉鯉に代えたり、柚子胡椒やポン酢で味変も楽しめそう。



簡単さくさく米米クッキー

福井県鯖江市・倉橋祥子さん

● 材料

米油 …………… 40g
バター …………… 80g
卵 …………… 1個
三温糖 …………… 90g
米粉 …………… 120g
いりぬか(家庭精米) …… 50g
※ぬかがない時は米粉150g
ベーキングパウダー、
タンサン …… 各小さじ半分
アーモンドスライス …… 30g
黒胡麻 …………… 30g
チョコチップ …………… 50g

● 作り方

- ①柔らかくしたバター、米油、三温糖、卵をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②①に振った米粉、ベーキングパウダー、タンサン、いりぬかを入れて混ぜる。
- ③②に細かく砕いたアーモンドスライスと黒胡麻、チョコチップを入れ、ざっくり混ぜる。
- ④③をクッキングペーパーの上にスプーンなどですくって乗せ、少し平らにならす。(直径6cmの円形で28個程度)
- ⑤180℃のオーブンで20分焼いて出来上がり。

審査員コメント

ボウルひとつでできる手軽さもうれしい!!

混ぜて焼くだけでできる簡単レシピ。小麦粉と違い、米粉は混ぜすぎても仕上がりに影響しないので、初心者の方でも作りやすいのも魅力です。





VIVA米粉で福井の幸いっぱいタコス

福井県福井市・カラベラリディアさん

● 材料 (4人分)

〈固くならない米粉トルテャ〉
 福井の米粉 …… 90g
 白玉粉 …… 10g
 ベーキングパウダー …… 1g
 塩 …… ひとつまみ
 オリーブ油 …… 20g
 水 …… 80g
 すりごま …… 大さじ1
 〈簡単ヘシコサルサ〉
 ヘシコ …… 30g
 トマト …… 1/2個
 玉ねぎ …… 20g
 豆苗 …… 20g
 酢 …… 大さじ1
 〈具〉
 厚揚げ …… 1/2枚
 (おすすめは福井産の厚揚げ)
 レタス …… 2枚
 かぼす(レモンでも可) 1個
 〈3分ピクルス〉
 紫キャベツ …… 100g
 塩 …… 2つまみ
 酢 …… 大さじ1

● 作り方

〈米粉トルテャ〉
 ①入れた白玉粉を少量の水でとく。
 ②ボールに米粉、ベーキングパウダー、塩、パプリカ、すりごまを入れよく混ぜる。
 ③②に①、オリーブオイルと、水を半分加えてよく混ぜる。残りの水は加減しながら、入れ混ぜこねる。まとまったら、生地を10分置く。
 ④4等分に分けて丸め、麺棒で生地を伸ばす。(裏ワザ:きれいに成形したい場合は、板と板でサンドして押し付ける。)
 ⑤フライパンで中火、3分、両面がこんがりするくらい焼く。
 〈簡単ヘシコサルサ〉
 ①ヘシコは糠を洗い落とし、みじん切りにして、フライパンで炒める。
 ②トマトはダイス切り、玉ねぎはみじん切り、豆苗は小口切りにする。
 ③①、②、酢を混ぜる。
 〈具〉
 ①洗ったレタス、厚揚げ一口大に切る。洗ったかぼすはスライス切りにする。
 ②厚揚げを両面焼き、仕上げに焼き肉のタレをかける。
 〈3分ピクルス〉
 ①紫キャベツを洗い、千切りにする。
 ②塩でもみ、水を絞って、酢を和える。
 〈盛り付け〉
 米粉トルテャの上にレタス、厚揚げ、ヘシコサルサの順にのせ、かぼす、ピクルスを添えて完成!



☆こねない☆米粉の混ぜ麺

福井県大野市・奈村香織さん

● 材料 (4人分)

〈米粉麺〉
 米粉 …… 80g×4
 片栗粉 …… 20g×4
 卵 …… 1個×4
 豆乳 …… 50cc×4
 〈ニラだれ〉
 ニラ …… 1束
 ポン酢 …… 120cc
 〈肉そぼろ〉
 合挽き肉 …… 300g
 にんにくチューブ …… 5cm
 生姜チューブ …… 5cm
 焼肉のタレ …… 大さじ6

● 作り方

麺は前日に準備します。
 ①米粉麺の材料を1人分ずつビニール袋に入れてまんべんなく揉んで混ぜ、冷蔵庫に入れておく。
 ②ニラは5mm程度に刻みポン酢につける。
 ③もやしを茹でる。
 ④肉ダレの材料を炒める。
 ⑤鍋にお湯を沸かす。麺のビニール袋の角を少しだけ切ってお湯に細く丸く流し込む。底にくっ付いたらそっと浮かせる。
 ⑥すぐに浮いてくるのでそっとすくって水にとる。
 ⑦水を切ったら器へ盛りつけもやし、肉ダレ、ニラだれをかけて完成です。
 ☆麺は1人分ずつ、又はその半分ずつ茹でます。袋を強く押すと破れるので流す感じにするといいと思います。袋の切り方で麺の太さが変わると思いますが太くても細くても美味しいので大丈夫です。



上庄さといもの米粉シフォン

福井県福井市・中島香苗さん

● 材料

(17cmシフォン型1台分)

〈シフォン生地用〉

- A 卵黄M …… 3個分
- きび糖 …… 25g
- 米粉 …… 40g
- さといも …… 50g
- 水 …… 80g
- しょうゆ …… 小1/4
- 柚子の皮のみじん切り 2g
- 米粉 …… 90g
- 卵白M …… 3個分
- 塩 …… ひとつまみ
- きび糖 …… 25g

〈クリーム用〉

- B 豆乳ホイップ …… 100ml
- 塩 …… ひとつまみ
- きび糖 …… 10g
- さといも …… 50g

● 作り方

〈下準備〉

※卵黄と卵白に分け、卵白のボウルを冷凍庫で冷やしておく。

※さといも(中3個)は皮つきのままラップに包んで600wで3~4分加熱して皮をむき、フォークでつぶし、50gを2セット用意する。

- ①ボウルにAの材料を順番に加えながら、その都度ホイッパーでよく混ぜる。
- ②卵白に塩を加え、さらさらになるまで泡立てたら、きび糖の1/3を加える。
- ③あわがきめ細かくしっかりしてきたら再度1/3を加えてさらに泡立てる。
- ④残りのきび糖を入れ、ツノがお辞儀する程度のメレンゲを作る。
- ⑤①の生地にメレンゲの1/3を入れてホイッパーで混ぜ合わせたら、さらに1/3を加えてなじむように混ぜる。
- ⑥残ったメレンゲのボウルに⑤の生地を入れ、ゴムべらで底からすくうように15回ほど大きく混ぜる。
- ⑦型に流し、竹串を生地に差し込んでぐるっと1回転させて気泡をつぶしてから、170℃のオーブンで35分焼く。
- ⑧焼き上がった後すぐに逆さにして完全に冷めてから型からはずす。
- ⑨Bの材料をボウルに入れてホイッパーで六分だてにした後、さといもを入れて混ぜ、できたクリームをシフォンケーキに添える。



じゃがいも生地のグラタンピザ

滋賀県湖南市・minamiさん

● 材料(4人分)

- じゃがいも …… 4個(大きめの場合)
- 塩胡椒 …… 適量
- 米粉 …… 大さじ4
- オリーブオイル …… 適量

- じゃがいも …… 2個
- ハムまたはベーコン …… 4枚
- 冷凍ブロッコリー …… 適量
- バター …… 大さじ2
- 米粉 …… 大さじ2
- 牛乳 …… 200ml
- コンソメ …… 小さじ1
- 粗挽き胡椒 …… 適量
- チーズ …… 適量

● 作り方

- ①じゃがいもをすりつぶす。
- ②すりつぶしたじゃがいもに塩胡椒と米粉をいれ混ぜ、4等分する。
- ③オリーブオイルをひき、生地を広げて丸型に成形しながら、蓋をして弱火で両面3分ずつ焼く。
- ④アルミホイルの上におく。
- ⑤じゃがいもの皮をむき小さめに切る。
- ⑥耐熱容器に入れラップをして3分ほどチンする。
- ⑦ハムを小さめに切る。
- ⑧フライパンにバターを溶かし、ハムまたはベーコン、じゃがいも、ブロッコリーをいれて炒め、米粉を入れダマがなくなるまで炒める。
- ⑨牛乳を2~3回にわけて入れコンソメで味付けし、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑩アルミの上に置いた生地の上に⑨を乗せ、粗挽き胡椒を適量ふりかけ、さらにチーズを乗せる。
- ⑪200℃のトースターで10分焼く。



炊飯器で簡単♪米粉のベジパン

福井県越前市・川端綾香さん

● 材料 (4人分)

お好みの野菜(玉ねぎ・にんじん・ブロッコリーなど) …… 150g程度
 ベーコンやウィンナー …… 50g
 A 米粉 …… 200g
 砂糖 …… 10g
 塩 …… 3g
 こめ油 …… 10g
 ドライイースト …… 3g
 水 …… 160g
 卵 …… 1個
 粉チーズ …… 大さじ1

● 作り方

- ①野菜は細かく刻んで、耐熱ボウルに入れて600Wのレンジで3分加熱し、粗熱をとっておきます。
- ②ベーコンやウィンナーも、細かく刻んでおきます。炊飯窯に薄くこめ油(分量外)を塗っておきます。
- ③大きめのボウルに、Aの材料を全て入れ、泡立て器で生地にツヤが出るまで2分ほど混ぜます。
- ④生地に野菜とベーコン(ウィンナー)を合わせて混ぜ、炊飯窯に流し入れます。
- ⑤炊飯窯の目盛りを見て、1.5倍くらいに膨らむまで炊飯器の保温モードで30分~40分程度発酵させます。
- ⑥炊飯ボタンを押して加熱します。(あればパンモードで炊飯します。)
- ⑦加熱し終わったら、お皿などにひっくり返して取り出して完成です。

食べる時にトースター等で温め直して、翌日まで美味しく食べられます。



米粉で味噌くるみゆべし

福井県あわら市・天羽さん

● 材料 (4人分)

米粉 …… 100g
 醤油 …… 数滴
 水飴 …… 20g
 ウォールナッツ …… 50g
 水 …… 100g
 きなこ …… 適量
 味噌 …… 大さじ1
 すりごま …… 適量
 砂糖 …… 大さじ4

● 作り方

- ①味噌は水で溶いておく。
- ②耐熱ボウルに米粉、砂糖を入れ混ぜ、水飴、①をよく混ぜ合わせる。
- ③ラップしてレンジ600Wで1:30秒かけ、よく混ぜ、ナッツを入れる。もう一度ラップをして600Wで1:30秒かける。
- ④ラップを外し30秒を2回かけ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤半量に分け、それぞれすりごま、きな粉を敷いた容器に入れ冷やす。
- ⑥冷えたら型からはずし、それぞれにすりごまときな粉を振りかける。



米粉のWチーズクッキー

神奈川県中郡大磯町・Kayoさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 200g
ベーキングパウダー …… 5g
オリーブオイル …… 大さじ4
はちみつ …………… 大さじ2
全卵 …………… 1個
シュレッドチーズ …… 70g
パルメザンチーズ 大さじ2
黒コショウ …………… 適量
塩 …………… ひとつまみ
(お酒のおつまみの場合)

● 作り方

- ①ボールの中でオリーブオイル、はちみつをよく混ぜ合わせます。
- ②全卵を加えよく混ぜ合わせます。
- ③黒コショウ、2種のチーズを加えさっと混ぜ合わせます。さらに米粉を加え混ぜ合わせ、生地をまとめます。
- ④ラップの上に生地をとり、生地を一つにまとめて、生地同士をしっかりと繋げます。
- ⑤巻簾で形を整え、冷凍庫で10分冷やします。その間に、オーブンの予熱を開始し、180℃に設定します。
- ⑥ラップのまま約7mmの厚さに切り、ラップをはがして、オーブンシートを敷いたオーブントレイに並べます。
- ⑦180℃に予熱したオーブンで15分焼きます。



えっ? 温かい? 米粉と豆腐のケーキサレ

福井県福井市・まさーきさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 100g
豆乳 …………… 100g
卵 …………… 2個
マヨネーズ …………… 50g
ベーキングパウダー …… 5g

〈豆腐クリーム〉

木綿豆腐 …………… 1/4丁
マヨネーズ …………… 大匙1
昆布茶 …………… 小さじ1
プチトマト …………… 1個
ミントの葉 …………… 4枚

● 作り方

〈豆腐クリームを作る〉

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで90秒加熱し水気を切る
- ②水切りした豆腐にマヨネーズ、昆布茶を加えてハンドブレンダーで混ぜる。(ハンドブレンダーがなければ泡立て器で混ぜるだけでも良いが滑らかさは失われる)

〈米粉のケーキサレを作る〉

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②ボウルに卵・マヨネーズ・豆乳を加えよく混ぜ、米粉とベーキングパウダーを加えて再びよく混ぜる。
- ③耐熱ガラス(ココットやグラタン皿でも可)にサラダ油(分量外)を塗り、②の生地を入れる。
- ④180℃のオーブンに③を入れ約15分加熱する。(中に火が通るまで加熱する)

〈仕上げる〉

- ①焼きあがったカップケーキに豆腐クリームを絞り出す。
- ②カットしたプチトマトとミントの葉を飾れば出来上がり。



米粉でヘルシーさつまいもキッシュ

福井県越前市・クラリネットさん

● 材料 (4人分)

〈タルト生地〉

本みりん …… 90g
 バター …… 34g
 米粉 …… 120g
 ベーキングパウダー …… 1g
 全卵 …… 1個

〈フィリング〉

A 木綿豆腐 …… 100g
 米粉 …… 大さじ1
 チーズ …… 適量
 卵 …… 1個
 塩麴 …… 大さじ1
 ごまだれ …… 大さじ1
 B ベーコン …… 3枚
 ほうれん草 …… 1束
 玉ねぎ …… 1/4個
 にんじん …… 1/4個
 さつまいも …… 150g
 塩麴 …… 大さじ1

● 作り方

〈タルト生地〉

- ①みりんを煮詰めて半分の量にする。
- ②火を消してバターを入れる
- ③②へ米粉、ベーキングパウダー、溶き卵をいれ、一塊りにする。
- ④③を型に敷き詰めて170℃20分焼く。

〈フィリング〉

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで水分を抜いておく。
- ②Aの材料を全て入れてドロドロになるまで混ぜる。
- ③Bを炒める(お好きな野菜を好きなだけ入れてOK)。粗熱が取れるまで冷ます。
- ④②、③を型へ入れる。
- ⑤170℃で20分焼く。



米粉・デ・マッシュモーニング

福井県越前市・ちっか支那竹さん

● 材料 (4人分)

米粉 …… 100g
 牛乳 …… 200cc
 バター …… 20g
 みりん …… 大さじ2
 塩 …… 少々
 お茶漬けの素 …… 1袋
 レタス …… 1/2個
 プチトマト …… 12個
 ハム …… 8枚
 ジャがいも …… 1個

● 作り方

- ①ジャがいもをスライスして、耐熱皿に入れてレンジ600Wで5分温める。
- ②オーブトースターで焼き目がつくまで焼く。
- ③フライパンに牛乳、バター、みりん、塩少々を入れ、なめらかになるまで弱火で混ぜる。
- ④皿にマッシュ米粉を盛り、レタス、プチトマト、ジャがいも、ハムを添える。
- ⑤仕上げにお茶漬けの素をふりかけて出来上がり。



米粉のプラントベースカレールウ

福井県今立郡池田町・こめこめさん

● 材料 (4人分)

〈粉物〉

米粉 …………… 20g
カレー粉 …………… 8g
塩 …………… 5g
粉末だし
(昆布粉末や椎茸粉末) 1g
砂糖 …………… 5g

〈液体〉

なたね油(または米油、
ひまわり油など) …… 20g
しょうゆ …………… 7g

● 作り方

- ①粉物の材料すべてを、ボールに入れてはしで混ぜる。
- ②①に液体の材料をすべて入れて混ぜる。
- ③すぐに使わない場合は、ラップに包んで冷蔵か冷凍する。



和っ! 米粉おいしん棒

千葉県印西市・きむこさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 1カップ
白はんぺん …………… 100g
牛乳 …………… 大さじ4
ミックスビーンズ缶詰
(パック可)

砂糖 …………… 小さじ2
油揚げ(フワフワタイプ)
…………… 2枚
キャノーラ油 …………… 適量
塩 …………… 少々

● 作り方

- ①白はんぺんはみじん切りにする。
- ②米粉、①、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、練り合わせる。ぱさつく時には、水を少々加える。
- ③②にミックスビーンズを混ぜ合わせる。
- ④油揚げは、半分の長さに切り、袋状にして、クッキングペーパーにはさんで油分をふきとる。
- ⑤④に③を詰めて、たいら状に形を整え、棒状に切り分ける。
- ⑥フライパンにキャノーラ油を⑤が浸る程度の量を入れ、⑤を揚げ焼きにする。
- ⑦⑥の油分をきり、塩少々ふる。



子どもも喜ぶ米粉うどん

滋賀県米原市・みかびーさん

● 材料 (4人分)

〈うどん材料〉

米粉 …………… 240g
 片栗粉 …………… 80g
 塩 …………… ひとつまみ
 熱湯 …………… 250ml

● 作り方

〈うどん〉

- ① 米粉、片栗粉、塩を合わせて混ぜる。
- ② ①の粉類のボウルに、熱湯を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 手でこねてまとめる。
- ④ 打ち粉をしたまな板の上に3mm程にのばし麺状に切る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、茹でていく。
- ⑥ 2～3分で茹であがったらざるにあけて冷水でしめる。
- ⑦ お好みのつゆや具でお楽しみ下さい。

米粉deお手軽！今庄茶飯

奈良県奈良市・ブレンティさん

● 材料 (4人分)

お米(無洗米) …………… 2合
 米粉 …………… 大さじ3
 ペットボトルのほうじ茶
 (炊飯器の2合の線より
 ちょっと多め)
 節分用の炒り大豆 …… 90g
 しょうゆ …………… 大さじ1
 顆粒かつおだし …… 小さじ1

● 作り方

- ① 炊飯器にお米、ペットボトルのほうじ茶を入れ浸水しておく。
- ② ①に米粉を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②にしょうゆ、顆粒かつおだしを入れ混ぜる。炒り大豆を加えて炊飯する。



福井野菜たっぷり 米粉のケーキサレ

福井県福井市・舟木景介さん

● 材料 (4人分)

〈生地〉
 米粉 …………… 150g
 ベーキングパウダー …………… 小さじ2
 卵 …………… 2個
 サラダ油 …………… 50ml
 牛乳または豆乳 … 100ml
 塩 …………… ひとつまみ
 粉チーズ …………… 大さじ2

〈具材〉
 スライスベーコン …… 30g
 五領玉ねぎ …………… 50g
 福井白ねぎ …………… 50g
 九頭竜まいたけ …… 50g
 越前ほうれん草 …… 50g
 塩、こしょう、サラダ油 適量

● 作り方

- ①ベーコンは細切りにする。玉ねぎと白ねぎは薄切りにする。まいたけは粗く刻む。ほうれん草は3cm長さに切り、塩ゆでにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、白ねぎ、まいたけをしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ボウルに卵、サラダ油、牛乳(または豆乳)、塩、粉チーズを入れて泡立て器で混ぜ合わせる。米粉とベーキングパウダーを加え、しっかりと混ぜ合わせる。②とほうれん草を加え、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- ④パウンド型に③を流し入れ、180℃のオーブンで30~40分焼く。
- ⑤型からケーキサレを取りだし、食べやすい大きさに切り分ける。

素敵な一歳の誕生日に!!
 伝統的な文化と米粉の融合!!

一升パン



くりぬいたパンで
 サンドウィッチが完成

この中にスープを
 入れてもok
 アレンジ無限大

中をくり抜くと...?

米粉一升パンでお祝いしよう!

兵庫県宝塚市・miraipanさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 215g
 片栗粉 …………… 5g
 ドライイースト …… 5g
 オオバコ …………… 6g
 米油 …………… 5g
 砂糖 …………… 5g
 塩 …………… 3g
 水 …………… 200g~210g
 その他好きな具材

● 作り方

- ①粉を全て合わせてドライイーストをかけて水を入れる(吸水率の加減で水を調整しながら入れる)。
- ②まとまりになったら、ボールに移しラップをして40℃で20分。
- ③クーブを入れたり文字を粉でつける。
- ④250℃に予熱したオーブンに10分、230℃で20分で完成。



赤ちゃん喜ぶ栄養満点おやき

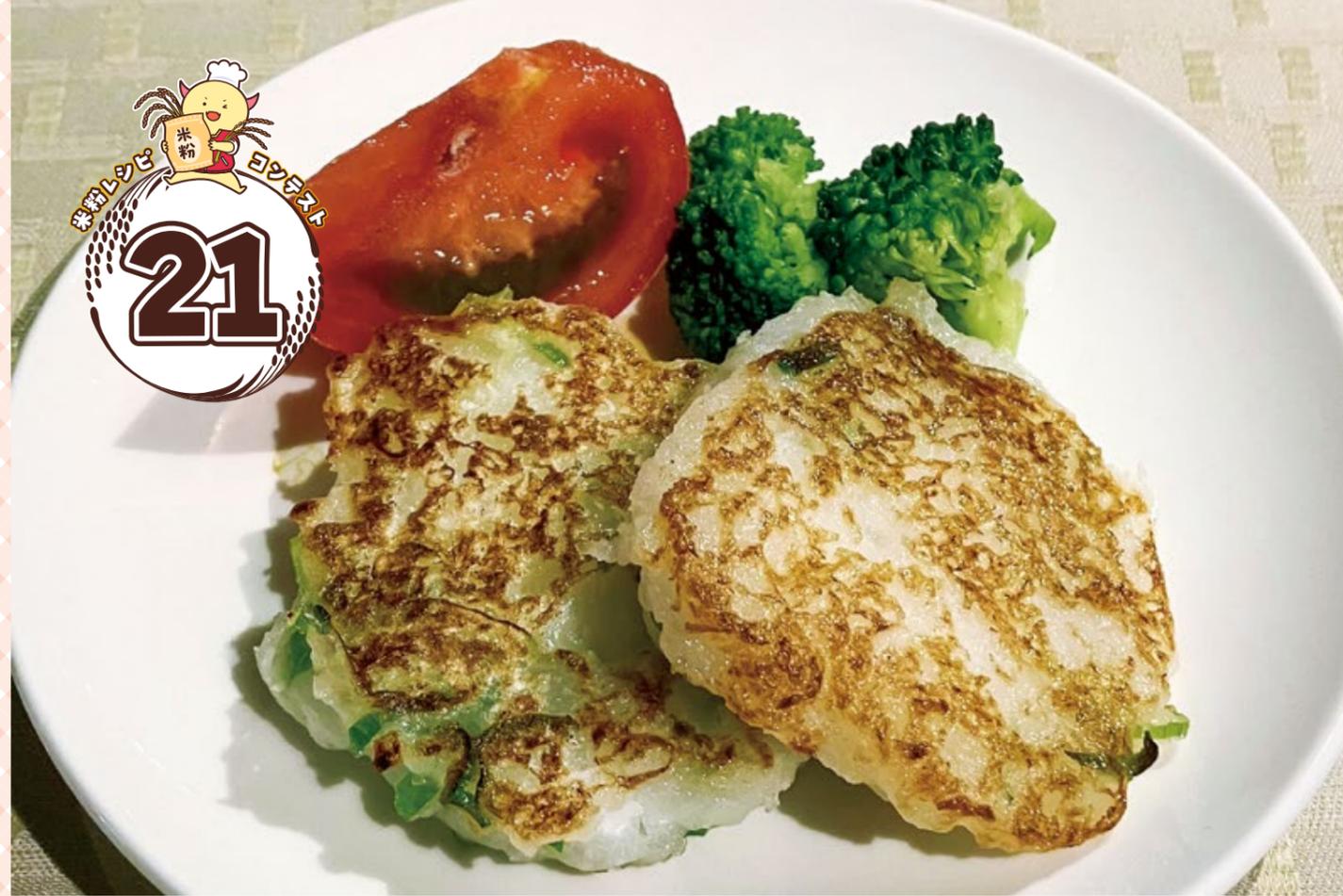
福井県越前市・ゆうびさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 100g
ヨーグルト …………… 100g
(豆乳でも可)
ほうれん草ペースト …40g
バナナ …………… 1本

● 作り方

- ①レンジで解凍させたほうれん草ペーストにバナナをいれ、混ぜ合わせる。
- ②残りの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③テフロン加工のフライパンを中火にして、3cm程度の大きさに焼いていく。
- ④焦げないように両面に焼き目がつけば完成。



もっちり美味しい大根餅

福井県福井市・やすぼんさん

● 材料 (4人分)

大根 …………… 400g
A 米粉 …………… 100g
片栗粉 …………… 100g
塩 …………… 少々
青ネギ …………… 4、5本
ごま油 …………… 適量
ポン酢 …………… お好みで
ラー油 …………… お好みで

● 作り方

- ①大根は皮をむいてから、おろし器でおろす。
- ②青ネギはみじん切りにする。
- ③①に青ネギとAの材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで良く混ぜる。
- ④熱したフライパンに薄く油を敷き、③の材料をスプーンですくい、丸く整えて両面を焼く。
- ⑤お好みでポン酢やラー油をつけて召し上がってください。



カリカリ&ほくほく! 里芋の米粉からあげ ～梅ごまソース添え～

福井県福井市・ぶーちゃんさん

● 材料 (4人分)

里芋 …………… 250g
 A 醤油 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 小さじ1
 しょうがすりおろし …………… 大さじ1
 にんにくすりおろし …………… 小さじ1/2
 (しょうが、にんにくはチューブでも可)
 米粉、揚げ油 …………… 適量

〈梅ごまソース〉

梅干し …………… 1個
 すりごま …………… 大さじ1
 めんつゆ、みりん、水 …………… 各小さじ1

● 作り方

- ①里芋は皮をむき、半分に切る。耐熱ボウルに入れラップをかぶせ、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②Aの調味料を①に入れ、15分～30分おく。
- ③里芋に米粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる(3分半～4分)。
- ④梅ごまソースを作る。梅干しの実を潰し、他の調味料と混ぜ合わせる。



材料は自由自在 米粉のサラダガレット

福井県鯖江市・山本和美さん

● 材料 (4人分)

たまご …………… 1個
 豆乳 …………… 200cc
 米油 …………… 大さじ1
 米粉 …………… 150g
 塩 …………… 少々
 ミックスチーズ …………… 40g
 生ハム …………… 8枚
 ゆで卵 …………… 2個
 越のルビー …………… 4個
 シーザードレッシング 適量

ブロッコリー
 ベビーリーフ
 サラダチキン
 フライドオニオン
 粉チーズ等ご自由に

● 作り方

- ①ボウルにたまごを割りかき混ぜ、豆乳、米油、米粉、塩を入れなめらかになるまで混ぜる。
- ②温めたフライパンに米油を入れ、熱くなったところにお玉1杯半の生地を入れ薄く丸くなるようおたまで広げる。
- ③生地を4辺にチーズで四角の枠をつくり、溶けてきたら生地の四隅を折りチーズをのりにし生地を四角にし、軽く焦げ目が付くまで焼く。
- ④皿に生地を乗せ、生ハム、ゆで卵、越のルビーを彩り良く盛り付け、ドレッシングと粉チーズをかけて出来上がり。



スッパうまい米粉唐揚げのレモン煮

福井県丹生郡越前町・Kuさん

● 材料 (4人分)

鶏もも肉 …………… 1枚
 れんこん …………… 1節
 ブロccoli …………… 1房
 にんにく …………… 1かけ
 米粉 …………… 大さじ2
 A レモン汁 …… 大さじ2
 はちみつ …… 大さじ1
 醤油 …………… 大さじ1
 米油 …………… 大さじ2
 塩コショウ …………… 少々

● 作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩コショウして米粉をまぶす。
- ② れんこんは皮をむき、乱切りにして酢水につける。
- ③ ブロccoliは小房に分け、塩茹でする。
- ④ みじん切りにしたにんにくを米油で香りが出るまで炒め、①を入れて中火でじっくりと揚げ焼きにする。
- ⑤ ②を入れて火が通るまで焼く。
- ⑥ 余分な油を取り除き、③を入れてさっと炒め、Aを入れてからめる。



米粉と豆腐のヘルシーお好み焼き

福井県福井市・びこちゃんママさん

● 材料 (1枚分)

豚こま …………… 50g
 豆腐 …………… 150g
 A キャベツの千切り 80g
 米粉 …………… 大さじ2
 卵 …………… 1個
 だしの素 …… 小さじ1

お好みソース
 マヨネーズ
 チーズや青のり、鰹節はお好みで

● 作り方

- ① 豆腐を水抜きしておく。
- ② 豆腐にAを全て混ぜる。
- ③ 油を引いたフライパンに入れる。
- ④ 中火で5分焼く。
- ⑤ 豚肉をのせてひっくり返す。
- ⑥ 裏面も5分焼く。
- ⑦ ソースやマヨネーズをかけて完成!



福井の実り～和風ピザ

福井県吉田郡永平寺町・ひろりんさん

● 材料 (4人分)

〈生地〉

米粉 …………… 150g
片栗粉 …………… 15g
ベーキングパウダー …… 3g
塩 …………… 少々
オリーブオイル
…………… 大さじ1と1/3
水 …………… 150ml

〈具材〉

福井産里いも …… 5～6個
九頭竜まいたけ …… 60g
厚揚げ …………… 1/4枚
ねぎ …………… 1/2本
ピザ用チーズ …… 60g

〈ソース〉

みそ …………… 大さじ1/2
マヨネーズ …… 大さじ3
仕上げに、刻み海苔、ケチャップ
適量

● 作り方

- ①ソースを作る。みそとマヨネーズを小さめのボールでよく混ぜておく。
- ②具材を用意する。里芋を皮が付いたままアイラップに入れて、レンジ600Wで3分温める。硬ければ、30秒ずつ温める。温まったら皮をむき、5mmぐらいに輪切りにする。
- ③まいたけは一口大にほくしておく。ねぎは斜め切りにする。厚揚げは5cmぐらいのさいの目切りにする。
- ④生地を作る。水以外の材料をボールに入れてから水を少しずつ入れ、硬さが耳たぶぐらいになるまで手でこねる。水は調整する。耳たぶの硬さになったら丸めてクッキングシートにのせ、直径15cmぐらいまで平たくする。その上にラップをかけて麺棒で25×25cmになるまで伸ばす。
- ⑤オーブンを180℃に予熱する。
- ⑥ラップを取りソースを生地に塗り、具材を里芋、まいたけ、厚揚げ、ねぎ、ピザ用チーズの順にのせる。
- ⑦オーブン180℃で10～15分焼く。仕上げに刻み海苔、ケチャップをかけて完成。



里芋のもっちり田楽

福井県福井市・りーさん

● 材料 (4人分)

〈田楽みそ〉

味噌 …………… 20g
生姜 …………… 15g
ネギ …………… 15g
卵黄 …………… 1個
米麴甘酒 …… 50～70g

〈里芋団子〉

里芋 …………… 300g
米粉 …………… 大さじ6
蓮根 …………… 100g
(そば粉大さじ2を入れると
風味が良くなる)
揚げ油 …………… 適量

● 作り方

〈田楽みそ〉

- ①生姜とネギをすりおろす。すりおろせなかったネギはみじん切りにする。
- ②味噌と卵黄を加える。
- ③よく混ぜてレンジで10秒加熱。
- ④取り出してかき混ぜて10秒加熱。
- ⑤冷めたら、できた田楽みそと同量の米麴甘酒を入れて混ぜる。

〈里芋団子〉

- ①里芋は丸ごと、レンジか圧力鍋で柔らかくなるまで加熱しておく。
- ②蓮根はみじん切りにしておく。
- ③ビニール袋に皮をむいた里芋を入れつぶす。
- ④米粉を入れてこねる(そば粉を加える場合はこのタイミングで入れる)。
- ⑤刻んだ蓮根をいれる。
- ⑥市販の団子ぐらいの大きさに丸めて、平たくつぶす。
- ⑦フライパンで揚げ焼きにする。中がよく膨らんで焦げ色がついたら取り出す。
- ⑧串に刺して、田楽みそをかけた後完成。



あっさりヘルシーこんにゃくカレーハンバーグ

福井県福井市・なつきいさん

● 材料 (4人分)

こんにゃく……………300g
しょうが……………10g
玉ねぎ中
……………1/2個(100g)
椎茸……………100g
米油……………大さじ1.5
塩……………小さじ1/4

A だし醤油… 大さじ1.5
みりん …… 大さじ1.5
カレー粉… 大さじ1
じゃがいも
中1個(正味100g)
くるみ……………30g
米粉……………大さじ4
ごま油 …… 大さじ2

● 作り方

- ①こんにゃくは2cm角に切り、フードプロセッサーで混ぜ粗みじん切りにする。下茹でしざるに揚げて湯切りしそのまま冷やす。
- ②しょうが、玉ねぎ、椎茸をそれぞれ粗みじん切りにする。
- ③フライパンで米油としょうがを炒め、香りが立ったら玉ねぎと椎茸を炒めて塩を振り、①を入れて更に炒める。
- ④③にAを入れて混ぜながら炒め、汁気がほぼなくなったら火を止めて冷ます。
- ⑤じゃがいもはすりおろし、くるみは軽くローストして刻む。
- ⑥ボウルに③と米粉を入れてよく混ぜる。⑤を入れて更に混ぜる。
- ⑦フライパンにごま油を温め、⑥をスプーンで丸く落としながら形を整え両面弱火でじっくり焼く。
皿に盛り、好みでレモンの搾切りを乗せたり、溶けるチーズを乗せてレンジで温め溶かしても良い。



タコライス

福井県敦賀市・そらさん

● 材料 (4人分)

豚ひき肉(合挽でも)250g
玉ねぎ……………大1個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………2個
塩こしょう……………各少々
米粉……………大さじ3
ケチャップ……………大さじ4
カレー粉……………小さじ1/3
水……………お好みで
レタス、トマト …… お好みで

● 作り方

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ②熱した鍋に豚ひき肉を炒め塩こしょうをかける。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れ火を通す。
- ④米粉をいれてさっと混ぜたら、ケチャップ、カレー粉、水少量入れて蓋をして火を通す。
- ⑤お皿にごはん、レタス、トマトを盛り付け、具をかけてできあがり。



油あげのカニクニームコロケ

福井県勝山市・山口真央さん

● 材料 (4人分)

カニカマ …………… 10本
玉ねぎ …………… 1/2個
有塩バター …………… 40g
米粉 …………… 大さじ6
牛乳 …………… 600ml
塩コショウ …………… 少々
油揚げ …………… 4枚
醤油 …………… 適量

● 作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を炒める。
- ③②が透き通ってきたら火をとめ、米粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④再び弱火にかけ、牛乳を少しずつ加える。
- ⑤とろみがついたら塩コショウとカニカマをさいて入れ、粗熱をとる。
- ⑥油揚げはキッチンペーパーで軽く油をふきとり、半分に切って袋状に開く。
- ⑦油揚げに種を入れ、口をつまようじで閉じる。
- ⑧はけで醤油を塗りながら両面をフライパンで焼く。



さとポテ

福井県南条郡南越前町・こっちゃんさん

● 材料 (4人分)

里芋 …………… 500g
米粉 …………… 300g
(まとまる程度で増やしてもOK)
塩 …………… 少々

● 作り方

- ①里芋の皮をむき、塩少々入れてゆでる。
- ②マッシュして、米粉と混ぜる。スプーンですくい、油に落とし入れる。きつね色に揚がれば出来上がり。



甘酒香る ふんわり米粉ブッセ

福井県坂井市・谷口朋子さん

● 材料 (8個分)

〈ブッセ生地〉
玉子(Lサイズ) …… 2個
上白糖 …… 60g
米粉 …… 50g
米油 …… 10g

〈甘酒クリーム〉
生クリーム …… 100g
麴の甘酒(濃縮タイプ)
…………… 40g

● 作り方

準備: オープンは180℃に余熱。天板にオーブンペーパーを敷いておく。玉子は、卵白と卵黄にわけておく。

〈ブッセ生地〉

- ①泡だて器やハンドミキサー等を使い、卵白を泡立てながら上白糖を3回に分けて加え、固いメレンゲを作る。
- ②メレンゲに卵黄を加え、ゴムベラに替えて混ぜる。
- ③卵黄が8割混ざったら米粉を加え、さっくりと混ぜる。
- ④米粉が見えなくなるまで混ぜたら、米油を加え、泡を潰さないようにさっくりと混ぜる。
- ⑤生地を絞り袋に入れ、天板へ4cm×8cm位の粉の形に絞る。
- ⑥絞った生地に粉糖を2回に分けて振り、170～180℃のオーブンで10分程焼いて取り出す。

〈クリーム〉

- ①よく冷やした生クリームを8分立てにする。
- ②甘酒を加え、泡立て過ぎないようにむらなく混ぜる。

〈仕上げ〉

冷めたブッセ生地の半分に、絞り袋またはスプーン等でクリームを乗せ、残りの生地でサンドする。



簡単おやつ!りんごの米粉タルト

福井県鯖江市・寺下晶子さん

● 材料 (4人分)

りんご …… 半分
砂糖 …… 適量
無塩バター …… 適量
A 米粉 …… 110g
無塩バター(やわらかくしたもの) …… 50g
粉砂糖 …… 50g
牛乳または豆乳 …… 25g
塩 …… 2g

● 作り方

- ①りんごは皮付きのままうすくスライスする。
- ②天板にクッキングシートを敷く。ティースプーン半分の砂糖と少量のバターを置き、その上に①のりんごを並べる。これを6つ間隔をあけて作る。
- ③タルト生地を作る。袋の中にAの材料を上から順に入れよく混ぜ、生地をまとめる。
- ④袋の上から麺棒で生地をうすくのぼしコップなどで丸く型を抜く。
- ⑤②のりんごの上に生地をかぶせ、220℃に予熱したオーブンで15分焼く。粗熱を取ってひっくり返したら完成。



簡単！親子できなこドーナツ

福井県三方上中郡若狭町・宇野早希さん

● 材料（4人分）

卵……………1個
 ヨーグルト……………50g
 とろろ……………4g
 米粉（製菓用）……………30g
 砂糖……………8g
 きなこ……………10g
 ベーキングパウダー……………4g
 きなこ（トッピング用） 適量

● 作り方

- ①米粉、砂糖、きなこをボウルに入れ混ぜておく。
- ②ヨーグルトにとろろを加え、よく混ぜたあとレンジで500W20秒加熱する。
- ③②をよく混ぜ合わせ、卵、ベーキングパウダーの順にかき混ぜる。
- ④素早く③に①を加え、粉っぽさが無くなったら、シリコンドーナツ型に流し入れ、500Wのレンジで2分半加熱する。
- ⑤型から出してきなこを振れば出来上がり。



簡単 米粉でういろう

福井県福井市・みささん

● 材料（4人分）

米粉……………100g
 砂糖……………10g
 スティックコーヒーor紅茶
 ………………1本
 水……………180ml

● 作り方

- ①耐熱容器に米粉と砂糖とスティックコーヒーor紅茶をよく混ぜる。
- ②①に少しずつ水を加えながら混ぜる。
- ③レンジ600Wで4分温める。
- ④冷蔵庫で冷やす。



クッキー
プリン



ハロウィンに簡単ヘルシーカボチャクッキー、 ついでにカボチャプリン

福井県福井市・MIKIさん

● 材料 (4人分)

〈クッキー〉
かぼちゃ……………40g
A 米粉……………50g
きなこ……………30g
ラカント……………20g
塩……………少々
ひまわり油……………30g
卵……………1個
チョコペン

〈プリン〉
カボチャ……………100g
無調整豆乳……………80g
ラカント……………10g

● 作り方

- 〈クッキー〉
- ①カボチャ1/4をワタとタネを取って、アイラップに入れてレンジで5分加熱。
 - ②カボチャの粗熱が取れたら、皮が破れないように包丁で剥ぐ(皮をクッキーの型抜きで抜くため)。
 - ③カボチャの実40gをブレンダーがあればブレンダーで、なければフォークやスプーンで潰す。
 - ④Aを混ぜて、③とひまわり油をいれて手で混ぜてひとまとまりにする。
 - ⑤④を8等分にして、サランラップで一個ずつ丸める。
 - ⑥カボチャのような楕円形にして、爪楊枝で側面に縦に線を入れ、上部真ん中に爪楊枝で窪みを作る。
 - ⑦カボチャの皮を小さく切って、カボチャのヘタを作り、⑥で作った窪みに刺す。
 - ⑧オーブンの天板にクッキングシートをひき、並べて溶き卵を塗る。オーブンで180℃で15分ほど焼く。焦げそうならアルミホイルをかける。
 - ⑨粗熱が取れたら、チョコペンで顔を描く。
- 〈プリン〉
- ①カボチャは皮を取って実100gをブレンダーかフォークでつぶし、材料を全部いれて混ぜ、耐熱容器に入れて、600Wで2分半チン。
 - ②上にカボチャの皮をクッキーで型抜きしたものチョコペンで絵を描き、飾る。
 - ③残った皮と実は、私は今回はマヨネーズやマスタード、ベーコン胡桃やドライフルーツを入れてちょこっとサラダにしました。



米粉と米油のメープルスノーボール

福井県敦賀市・あさみさん

● 材料 (4人分)

米粉……………100g
砂糖(今回はキビ糖)
……………10g
メープルシロップ……………40g
米油……………55g
仕上げ用の粉糖……………適量

● 作り方

- 準備:オーブンを160℃に予熱しておく。
- ①米粉とお砂糖をボウルに入れ混ぜておく。
 - ②①のボウルにメープルシロップと米油を入れて生地をまとめる。
(ポロポロして綺麗に纏まらないが、それで大丈夫。握ったら纏まる程度に米油を足して生地を纏めて下さい。)
 - ③一つ10g程度に丸く成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
(コロコロすると纏まらないので、握るようにギュッギュッと丸めて下さい。)
 - ④③を160℃に予熱しておいたオーブンで、20分焼く。



米粉でシュワふわ台湾カステラ

福井県鯖江市・まゆりんママさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 100g
 サラダ油 …………… 80g
 牛乳 …………… 100g
 砂糖 …………… 120g
 卵 …………… 5個

● 作り方

- ①牛乳とサラダ油をレンジで30秒温め、その中に米粉をダマにならないように半分入れる。卵黄5個分を入れ混ぜ、残りの米粉をまたダマにならないよう入れ混ぜる。
- ②卵白5個分をハンドミキサーで泡立て、ふわっとしてきたら砂糖を入れてツノが立つまで泡立てる。
- ③①と②をゴムベラで空気を入れるように混ぜ合わせ、オーブンのパッドに60℃のお湯をはり150℃で60分湯煎焼きする。



もちもちっと白玉抹茶ケーキ

福井県越前市・サクさん

● 材料 (4人分)

〈白玉〉
 米粉 …………… 40g
 水 …………… 32g

〈ケーキ〉
 米粉 …………… 150g
 抹茶 …………… 30g
 卵 …………… 3個
 砂糖 …………… 180g
 牛乳 …………… 40cc
 バター …………… 20g
 生クリーム …… 100cc
 砂糖(クリーム用) …… 10g
 ゆであずき …… 10g
 りんご …………… 半分

● 作り方

- ①牛乳とバターをボウルに入れ、レンジで溶かす。
- ②卵を卵白と卵黄に分ける。
- ③卵白を高速でぴんと角が立つまで泡立てる。このとき、砂糖を3回に分けて入れる。
- ④メレンゲに卵黄を入れ、白っぽい色になるまで高速で混ぜる。
- ⑤米粉と抹茶を生地に入れて、泡を潰さないように混ぜる。混ぜたらバターと牛乳を合わせたものを入れて更に混ぜる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで170℃で焼く。
- ⑦米粉に水を耳たぶの硬さぐらいになるまで入れて混ぜる。
- ⑧沸騰させたお湯で上がってくるまで茹でる。
- ⑨生クリームに砂糖を入れ泡立て、りんごを半分薄切り半分くし切りにする。
- ⑩好きなようにデコレーションして完成!



少し柔らかか けんけら

福井県鯖江市・牧野恭江さん

● 材料 (4人分)

玄米米粉 …… 50g
 砂糖 …… 25g
 水飴 …… 25g
 白ごま …… 8g
 お湯 …… 25~30g
 きなこ …… 8g

● 作り方

- ①玄米米粉を弱火でよく炒める。焦がさないように。
- ②砂糖と水飴を入れて炒める。
- ③白ごまを入れ、硬さを見ながらお湯を少しずつ入れる。
- ④アイラップの中に入れ、麺棒で薄く伸ばす。
- ⑤途中で硬くなってくるので、レンジ600W10秒ずつ温め、生地を伸ばす。
- ⑥伸びた生地を包丁で切り、きな粉をまぶす。



米粉のスイートポテトチーズケーキ

福井県福井市・わさびさん

● 材料

〈15cm丸型〉
 さつまいも …… 200g
 バター …… 15g
 砂糖 …… 20g
 生クリーム …… 20cc

 クリームチーズ …… 200g
 砂糖 …… 55g
 卵黄 …… 1個
 全卵 …… 1個
 生クリーム …… 120cc
 レモン果汁 …… 5cc
 米粉 …… 15g

● 作り方

(下準備)材料は常温に戻しておく。型にクッキングシート敷く等して準備。オーブンの余熱は180℃に。焼くのは170℃。

〈スイートポテト〉

- ①さつまいもの皮を剥き、輪切りにして10分程水にさらす。その後レンジやお鍋で柔らかくなるまで加熱する。
- ②熱いうちに潰して砂糖とバターを混ぜる。生クリームで少し柔らかめになるまで調整する。甘さも味見して調整。
※冷えると生地が締まって甘さも感じにくくなるので、この時は柔らかめ+甘めが良いです。
- ③型に入れてコップの底等で平らに敷き詰める。

〈チーズケーキ〉

- ①ヘラでクリームチーズを滑らかにしてから、砂糖を入れる。ホイッパーに持ち替えてよく混ぜる。
卵→生クリーム→レモン果汁→米粉の順に加えてその都度よく混ぜる。
- ②型に入れてオーブン170℃で50分程焼く。
- ③型のまま粗熱を取って、型のまま冷蔵庫で1~2日冷やして下さい。



酒粕、ぽん菓子、米粉のマフィン

福井県福井市・にこまさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 480g
 バター …………… 195g
 砂糖 …………… 195g
 卵 …………… 3個
 ベーキングパウダー 少々
 塩 …………… 少々
 豆乳 …………… 240g
 酒粕 …………… 100gくらい
 ポン菓子 …………… 適量
 りんご煮 …………… 適量
 (りんご、柑橘類、はちみつ)

● 作り方

- ①バターをレンジで1分。
- ②ボールに①、砂糖、卵、塩を入れて混ぜる。
- ③鍋にりんごを剥いてスライスしたものと、はちみつ、バター、りんごの皮を入れて煮る。
- ④別の鍋に豆乳、酒粕を入れ温めふやかす。
- ⑤②に、④と米粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑥紙カップに、⑤を三分の一流し入れ、りんご煮を入れて、残りを入れる。
- ⑦最後にポン菓子をのせて170℃35分焼く。



子供も喜ぶ『米粉で星の抹茶ドーナツ』

福井県越前市・かずさん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 200g
 抹茶 …………… 20g
 豆乳 …………… 80g
 卵 …………… 2個
 きび砂糖 …………… 80g
 米油 …………… 30g
 ベーキングパウダー …… 6g
 豆乳クリーム …………… 100g
 きび砂糖 …………… 15g
 ゆであずき …………… 20g

● 作り方

- ①米粉、抹茶、ベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- ②卵をときほぐし、豆乳、きび砂糖を加えて混ぜる。
- ③②に①を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。
- ④ドーナツ型に入れ180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤焼けたら型から取り出し冷ましておく。
- ⑥豆乳クリームにきび砂糖を加え泡立てる。
- ⑦ドーナツの間に豆乳クリームとゆであずきをはさんで出来上がり。



焼きチョコ米 (焼きチョコメ)

愛知県名古屋市・カーシャンさん

● 材料 (4人分)

〈ブラックチョコ味〉

米粉 …………… 20g
板チョコレート
(ビターかミルク) …… 40g
アーモンドダイス …… 2g

〈パンプキンチョコ味〉

A 米粉 …………… 10g
カボチャパウダー 10g
板チョコレート(ホワイト)
…………… 40g
アーモンドダイス …… 2g

● 作り方

〈ブラックチョコ味〉

- ①ボウルに板チョコレートを細かく割り入れ、湯煎し柔らかくなったら米粉を加えよく混ぜ合わせる。
- ②スプーンや絞りだし袋に入れ天板に絞りだし、表面にみじん切りにしたアーモンドを散らす。150℃のオーブンで10～12分焼く。

〈パンプキン・チョコ味〉

- ①ボウルにホワイトチョコレートを細かく割り入れ、湯煎し柔らかくなったらAを加えよく混ぜる。
- ②スプーンで等分にするか、絞りだし袋に入れて絞り出す。
- ③表面にアーモンドダイスを散らし150℃のオーブンで10～12分焼く。



ヘルシー! 米粉と豆腐とヨーグルトケーキ

福井県鯖江市・まゆりんママさん

● 材料

〈丸型18cm〉

卵黄 …………… 3個分
卵白 …………… 3個分
砂糖 …………… 30g
A 米粉 …………… 60g
ヨーグルト …… 100g
絹豆腐 …… 50g
砂糖 …………… 30g
生クリーム …… 100g

● 作り方

- ①Aの材料をボールに順番に入れて、だまにならないようめらかになるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
- ②卵白と砂糖を入れ8分たてにする。
- ③②に①を入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ④③を型に入れて表面をならし、オーブン180℃で20分、160℃に下げて30分焼く。



グルテンフリーの松の実ガトーショコラ

福井県鯖江市・玄米のマイセンさん

● 材料 (4人分)

玄米粉……………80g
 グラニュー糖……………60g
 ベーキングパウダー
 …………… 小さじ1
 ココアパウダー……………30g
 アーモンドプードル…20g
 豆乳…………… 180ml
 太白ごま油
 (ごめ油なども可) 大さじ1
 コアントロー
 (オレンジ系リキュール)
 …………… 大さじ1
 松の実…………… 適量

● 作り方

- ①玄米粉、グラニュー糖、ベーキングパウダー、ココアパウダーをふるいにかけて全体をよく混ぜ合わせる。
- ②次にアーモンドプードルを加えて、全体をかき混ぜながら豆乳を2～3回に分けて混ぜ合わせていく。
- ③生地がまとまってきたら、ごま油とコアントローを混ぜ合わせる。
- ④③の生地を型に流し入れたら松の実を上にも適量散らし、あらかじめ180℃に温めておいたオーブンに入れ、180℃で20分焼けば完成。

米粉とあぶらげのソフトかりんと

福井県福井市・中島香苗さん

● 材料

A 米粉…………… 100g
 きび糖…………… 15g
 ベーキングパウダー
 …………… 2g
 塩…………… 一つまみ
 白いりごま… 大さじ1

切り揚げ……………30g
 絹豆腐……………75g
 米油(揚げ油)…………… 適量
 黒蜜…………… 適量

● 作り方

- 〈下準備〉
 切り揚げは粗みじん切りにする。
 フライパンに米油を3cmくらい入れる。
- ①Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
 - ②①に、揚げ→豆腐の順に混ぜながら加え、ひとかたまりにする。
 - ③ラップを敷いた上に③の生地を乗せ、上からもラップを被せて、8mm程度の厚さの長方形に伸ばす。
 - ④長さ6cm幅8mmくらいの棒状にカットし、170℃に熱した油で色づくまで揚げる。
 - ⑤熱いうちに、半分に黒蜜を絡める。



秋の味覚たっぷり米粉きんつば

福井県越前市・かずさん

● 材料 (4人分)

りんご …… 1/4個
 レモン汁 …… 小さじ1/2
 きび砂糖 …… 小さじ1
 とみつ金時 …… 200g
 無塩バター …… 10g
 黒ごま …… 少量

〈衣〉
 米粉 …… 30g
 水 …… 45ml

● 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、2cm角に切り、やわらかくゆでる。
- ② 粗熱がとれたらバターを加え、練り混ぜる。
- ③ リンゴは皮をむき、1.5cm角に切り、レモン汁ときび砂糖を加え600Wのレンジで1分30秒加熱する。汁気はしっかりきる。
- ④ ②に③を加えラップで包み、縦4cm×横4cmの棒状にし、冷凍庫で30分冷やす。
- ⑤ 冷えたら2cmの厚さに切る。
- ⑥ 米粉と水を混ぜ合わせ、⑤の表面につける。
- ⑦ 油をしいて表面をさっと焼く。
- ⑧ 黒ごまをアクセントに付け、盛り付けて出来上がり。



米粉だんごの福井梅アレンジ

福井県福井市・いささん

● 材料 (4人分)

〈だんご16個分〉
 米粉 …… 110g
 水 …… 100cc

〈たれ1〉
 福井梅 …… 半粒
 アマニ油 …… 少々
 とろろ昆布 …… 少々

〈たれ2〉
 福井梅 …… 半粒
 黒砂糖 …… 大さじ1
 水 …… 50cc

● 作り方

- 〈だんご〉
- ① 米粉と水を混ぜてこねる。
 - ② 均等にちぎって、手のひらにはさんで丸めてだんごにする。
 - ③ たっぴりの沸騰したお湯で、4分ほどゆでる。
 - ④ ゆでている間にたれを作る。
- 〈たれ1〉
- ① 梅干しをたたいてペーストにする。
 - ② 半分を容器に入れ、アマニ油を加える。
 - ③ 盛りつけただんごの上に、とろろ昆布をかけ、だんごに梅ペーストを添える。
- 〈たれ2〉
- ① 残りの梅ペーストを容器に入れ、黒砂糖と水を加え、レンジで500Wで1分半加熱(ふきこぼれ注意)。
 - ② だんごとともに盛りつけ、ひたして食べる。



米粉と豆腐のドーナツ

福井県福井市・舟木景介さん

● 材料 (4人分)

米粉 …………… 100g
ベーキングパウダー
…………… 小さじ2
砂糖 …………… 30g
塩 …………… ひとつまみ
溶き卵 …………… 1/2個分
サラダ油 …………… 大さじ1
絹ごし豆腐 …………… 100g
揚げ油、粉砂糖
クッキングシート(10cm角の
正方形) …………… 10枚
絞り出し袋
(丸形や星形の口金をつける)

● 作り方

- ①ボウルに溶き卵、サラダ油、絹ごし豆腐、砂糖、塩を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
米粉とベーキングパウダーを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ②絞り出し袋に①を入れ、クッキングシートの上に丸く絞り出す。
- ③180℃の揚げ油に②を入れ、こんがりと揚げる(クッキングシートは剥がれてきたら取り除く)。
- ④ドーナツの粗熱が取れたら、粉砂糖をふりかける。

プロが教える!
米粉レシピ

おかず編

教えてくれたのは!



多田 竜也先生

AMAYA調理師科46期卒。県内の料亭を経て20歳より京都の有名日本料理店で研鑽を積み、2023年4月に帰郷。日本料理講師を務める(Foodies Hub兼任)。



米粉のソースカツDon!



● 材料 (4人分)

<p>〈生地〉</p> <p>A 米粉…………… 75g 出汁…………… 300ml 卵…………… 1個 薄口醤油…………… 小さじ1 酒…………… 小さじ1</p>	<p>〈ソース〉</p> <p>B ウスターソース… 150g みりん…………… 30g 砂糖…………… 8g 出汁…………… 180g 米粉…………… 大さじ1 練り辛子…………… 大さじ1 みじん切りセロリ… 1/4本 みじん切りトマト… 1/4個 みじん切り玉ねぎ… 1/4個 米油…………… 少量</p>	<p>〈天ぷら〉</p> <p>C 米粉…………… 75g 卵水(卵黄を水で溶いたもの)…………… 100g 豚ヒレ肉…………… 200g 米油…………… 適量 〈ソミュール液(漬け込み液)〉 D 水…………… 500ml 塩…………… 15g 砂糖…………… 10g ブラックペッパー…………… 適量</p>	<p>〈チュイル・ダンテル〉</p> <p>米粉…………… 15g E 塩…………… 4g 水…………… 90g 米油…………… 80g 〈盛り付け〉 クレソン…………… 適量 トマト…………… 1/2個 錦糸卵…………… 適量</p>
---	--	---	--

● 作り方

〈生地〉

① Aをボウルに入れ、しっかり混ぜる。中火に熱したフライパンで薄く焼く。

〈ソース〉

- ② フライパンに米油を引き、セロリ・トマト・玉ねぎをよく炒める。
- ③ 練り辛子、米粉の順番で入れ、全体がまとまったら出汁を加える。
- ④ Bの調味料を入れ、少し煮詰める。



〈天ぷら〉

- ⑤ 豚肉をDに半日漬け込む。
- ⑥ ⑤の水気を取って薄く切り、ブラックペッパーをふり、打ち粉する。
- ⑦ Cを合わせ、⑥につけて180℃の油で揚げる。



〈チュイル・ダンテル〉

- ⑧ E、米粉、米油の順に合わせる。
- ⑨ フライパンを中火に熱し、⑧を入れ、水気が飛ぶまで加熱する。
- ⑩ 器に全て盛り合わせて完成。



一言コメント

福井のソウルフードを米粉の多彩な食感で表現!

“ソースかつ丼定食”をイメージし、見た目も華やかにアレンジしてみました。パン粉はグルテンフリーを意識して使用せず、米粉でチュイル・ダンテルを作りカリカリ感を演出。モチモチした生地や天ぷらのサクッとした食感、ソースのとろみなど、米粉を加えることで生まれる様々な食感の違いを楽しんでみてください。



プロが教える!

米粉レシピ

デザート
編

教えてくれたのは!



山下美穂先生

キャリアナリー・スタッフ、製菓衛生師 (Foodies Hub 兼任)。AMAYA 製菓技術科7期卒。洋菓子店で5年間の勤務を経た後、AMAYAで助手を務める。



米粉のケーキシトロ



● 材料 (1本分) ※全て常温に戻しておく

〈レモンのはちみつ漬け〉
レモン……1個(できれば国産)
A- はちみつ …… 50g
- グラニュー糖 …… 大さじ2

〈米粉のパウンドケーキ〉
無塩バター…………… 70g
B- グラニュー糖 …… 70g
- はちみつ …… 20g
全卵 …… 70g

レモンのはちみつ漬け
※3枚は仕上げ用に残しておく
C- 米粉…………… 100g
- ベーキングパウダー1.5g
牛乳…………… 30g

〈グラス〉
D- 粉糖…………… 100g
- レモン汁…………… 28g

〈仕上げ〉
レモンのはちみつ漬け…3枚
ピスタチオ…………… 2~3粒

● 作り方

〈レモンのはちみつ漬け〉

- ①レモンの表面を洗い、水気を取る。2mm厚に切り、耐熱皿に並べる。
- ②Aを回しかけ、ふんわりラップをして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ③一旦取り出し、箸などで軽く混ぜる。ラップを外してさらに30~40秒、白いワタが透き通るくらいまで加熱し、粗熱を取る。



〈米粉のパウンドケーキ〉

- ④無塩バターをクリーム状にする。
- ⑤④にBを加えて白っぽくなるまですり混ぜ、全卵を少しずつ加えながらしっかり混ぜる。
- ⑥レモンのはちみつ漬けを刻み、⑤に加え混ぜる。

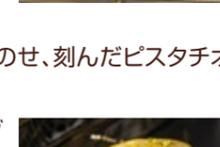


- ⑦Cを混ぜ合わせ、⑥に加えてざっくり混ぜる。混ぜ切る前に牛乳を加え、粉気がなくなる程度まで混ぜる。
- ⑧型紙を張った型に生地を流し入れ、両端が高くなるように表面をならす。170℃に予熱したオーブンで45分焼く。



〈仕上げ〉

- ⑨Dを混ぜ合わせ、冷めたパウンドケーキの表面にかけて全体をコーティングする。
- ⑩レモンのはちみつ漬けをのせ、刻んだピスタチオを散らす。
- ⑪200℃に予熱したオーブンで30秒~1分あぶる。コーティングが少し透明になってきたら取り出す。



一言コメント

米粉のしっとり感と軽やかな味わいが魅力。

米粉ならではのモチモチ、しっとりした食感をレモンの酸味で爽やかに味わえるスイーツです。粉糖とレモン汁を合わせた糖衣を表面にコーティングしているので、パウンドケーキ自体の甘さは控えめに仕上げました。このレシピ成功の鍵は生地をしっかりと混ぜて乳化させること! ぜひお試しください。



米粉商品販売店

越麺屋	福井市黒丸町14-48-1	TEL.0776-89-1825
福井パールライス(株)	福井市高木中央2丁目4202番地	TEL.0776-54-0202
御菓子司あまとや	福井市つくも1-4-10	TEL.0776-36-2719
竹内菓子舗	福井市花堂北2丁目12-3	TEL.0776-36-2456
(有)街の牛乳屋さん	坂井市丸岡町今福11-36	TEL.0776-66-0936
ラブリー牧場	勝山市平泉寺町小矢谷28-6	TEL.0779-87-0047
手作り工房 フ・クレール	丹生郡越前町朝日1丁目504	TEL.0778-34-8801
お菓子の福寿堂	鯖江市有定町1-10-22-1	TEL.0778-51-0474
鯖江菓子工房 ヤマハツ	鯖江市北野町2丁目19-20	TEL.0778-51-1162
スローベリィ	鯖江市水落町2丁目28-25	TEL.0778-25-0141
もうえもん農場	鯖江市大野町29-21	TEL.0778-29-0030
フランス菓子アトリエ(株)リリアン	越前市稲寄町23-11-7	TEL.0778-23-1330
(有)銘菓処笑福堂	敦賀市昭和町2-21-31	TEL.0770-22-4747
(有)小堀菓舗	敦賀市神楽1-2-34	TEL.0770-21-0141
(有)藤本農園	三方上中郡若狭町南前川44-23	TEL.0770-45-3173
(有)大谷商店	大飯郡高浜町三明2-77	TEL.0770-72-0147
アルカンシェル	小浜市府中8-23	TEL.0770-52-3341
洋菓子 ハシモト	福井市つくも2丁目16-4	TEL.0776-36-6002
道の駅 一乗谷あさくら水の駅	福井市安波賀中島町1-1-1	TEL.0776-41-2777
道の駅 恐竜溪谷かつやま	勝山市荒土町松ヶ崎1-17	TEL.0779-89-2234
道の駅 西山公園	鯖江市桜町3-9-950	TEL.0778-51-8181
まちの市場こってコテいけだ	池田町稲荷36-25-1	TEL.0778-44-8050
miyazaki おもいでな farm	越前町樫津2-63	TEL.0778-32-3545
道の駅 パークイン丹生ヶ丘	越前町上川去45-1-7	TEL.0778-34-2850
道の駅 南えちぜん山海里	南越前町牧谷39-2-2	TEL.0778-47-3690
道の駅 越前たけふ	越前市大屋町38-5-1	TEL.0778-43-5661
道の駅 若狭美浜はまびより	美浜町松原35-15-1	TEL.0770-47-5850
道の駅 越前おおの 荒島の郷	大野市蕨生137-21-1	TEL.0779-64-4500

福井県産の米粉取扱店

越麺屋	福井市黒丸町14-48-1	TEL.0776-89-1825
(株)高橋製粉所	福井市西開発3丁目701番地	TEL.0776-54-5681
道の駅 西山公園	鯖江市桜町3-9-950	TEL.0778-51-8181
まちの市場こってコテいけだ	池田町稲荷36-25-1	TEL.0778-44-8050
miyazaki おもいでな farm	越前町樫津2-63	TEL.0778-32-3545
道の駅 若狭おばま	小浜市和久里24-45-2	TEL.0770-56-3000
高浜市場「きな一れ」	おおい郡高浜町宮崎77-1-8	TEL.0770-72-3336
道の駅 南えちぜん山海里	南越前町牧谷39-2-2	TEL.0778-47-3690

※福井県産の米粉は品切れの場合もありますので、各店舗にお問合せの上ご来店をお願いします。
 ※取扱店につきましては、「米粉レシピコンテスト」事務局による取材に応じて頂いた店舗を掲載しています。
 ※取扱商品の詳細や食物アレルギー等に関しては、各店舗へ直接お問い合わせください。

