

米粉レシピ集

おいしく手軽に米粉を食べよう！



CONTENTS

米粉について	1~3
シェフのおすすめレシピ	4~7
米粉料理レシピ	8~31
伝統的な米粉料理レシピ	32~35
米粉の購入先情報	36
米粉製粉先情報	37

参考資料：「国産米粉でクッキング」坂本廣子・坂本佳奈
「もちもち米粉の体イキイキ!レシピ」今別府靖子
「米粉利用の推進について」農林水産省

米粉とは、「お米の粉」です。新しいものではなく、昔からなじみのあるものです。例えば、だんごやかしわもちなど、昔から身近に使われています。しかし近年は、技術開発が進み、パンやケーキなどにも使いやすい微粒子の米粉も誕生し、用途も広がっています。

米の消費が減少している中、米粉を使った様々な食品への活用により米の消費拡大につなげるとともに、大部分を輸入に頼っている小麦にかわり米粉を活用することで、食料の安定供給、食料自給率の向上、地元で生産されたお米の「地産地消」にもつながります。

微粒子の米粉の特徴

- ・上新粉よりもさらに細かく小麦粉レベルまで細かく製粉されています。
- ・気流式粉碎、高速粉碎、胴搗き粉碎などの製粉方法があり、ロール式粉碎や石臼挽きに比べ粒子を細かくできます。
- ・小麦粉を使うものならほとんどのものを微粒子の米粉を代用して作ることができます。これまで上新粉では難しかったパンやケーキや麺なども作ることができます。



笹団子



(農)アバンセ乾側(大野市)の米粉パン



(合)上田農園(大野市)の米粉

米粉のメリット

「おっっっ」
なんとっつも

お米ですので、お米のうまみが感じられて「おいしい」と思うはずです。食べ慣れたお米のおいしさそのままです。また、米粉を使うと小麦粉とは違った食感になります。パンや麺は「もっちり」、それに「しっとり」します。揚げ物の衣などは、サクサクします。カレーやシチューなどは、さらりとしたとろみでとてもおいしいです。

米粉料理は
低カロリー！

米粉は小麦粉に比べて粒子が細かいので、揚げ衣として使う場合は衣が薄くなって油の吸収が少なく、カロリーが抑えられます。また、水分を保持しやすいので、パンなどボリューム感が出て満足感が得られます。さらに、米粉はグルテンができないため、カレーやシチューなど米粉をバターなどで炒めてルーを作る必要がなく、そのまま使えるのでカロリーを抑えることができます。

調理が簡単！

小麦粉と違ってダマになりにくいので扱いやすく、粒子が細かいのでふるわなくてもきれいに混ぜることができます。また、水分を吸収しやすいので、なめらかに混ぜられます。後片付けの際にも水でさっと流すことができ、片付けも簡単です。

小麦アレルギー
の方も安心！

小麦粉はパン、ケーキ、カレー、揚げ物など多くの料理に使われていますが、米粉を使えば小麦アレルギーの方も食べることができます。
※米粉や米粉製品には小麦粉・小麦グルテン等を含むものがありますので、表示などをご確認ください。

使用するときの注意点

- ・米粉は比重が重いので、水分と混ぜると底にたまりやすいので、生地を加熱する直前に混ぜましょう。
- ・米粉だけの生地は伸びにくいので、豆腐やもち粉を混ぜると柔軟な生地になって扱いやすくなります。
- ・水を加えて混ぜると初めは粉っぽく感じますが、水分を吸収しやすい米粉は次第になめらかになってきますので、あわてずに混ぜていきましょう。

上新粉

うるち米を使ったもので、かしわ餅、だんご、ういろうなどに使われます。

だんご粉

もち米とうるち米の両方を使っています。だんごなどに使われます。

もち粉

もち米を使ったもので、大福餅、あべかわ餅などに使われます。

白玉粉

もち米を使ったもので、白玉だんごなどに使われます。水を加えながら製粉します。

道明寺粉

もち米を使ったもので、桜餅などに使われます。米を一度加熱しています。

微粒子の米粉

米粉の種類

シェフの
おすすめ
レシピ

米粉とじゃがいものニョッキ



材料 (約20人分)

じゃがいも 1kg
米粉 240g
粉チーズ 600g
玉子 (L) 1個

作り方

- ① じゃがいもを皮付きのまま茹でる。(塩は入れない)
茹でたら皮をむき鍋に入れ、塩を軽くして火にかけ、余分な水分をとばす。
- ② 木べらでじゃがいもを潰す。
- ③ 冷めたら米粉、粉チーズ、全卵を入れ、混ぜる。(練りすぎないこと)
- ④ 一口大に切り分け、フォークで形を整える。
- ⑤ 沸騰したお湯で2～3分茹でる。
ザルにあげ、分量外のバター・粉チーズで味をととのえる。

材料

皮つき豚バラ肉 5kg
塩・コショウ 少々
水 2ℓ
パインジュース (100%) 1ℓ
赤ワイン 750cc
玉ねぎ 3個
野菜のくず
(人参の皮、キャベツの外皮、パセリの軸、セロリの葉・軸など)

米粉 適量

※パインジュース、赤ワインは
なければ入れなくてもよい。そ
の分、水の量を足す。

マッシュポテト

じゃがいも 1kg
牛乳 300cc
バター 200g
サラダオイル (あればラード)

豚肉の米粉カリカリ焼き 秋獲りじゃがいものマッシュポテト添え



作り方

- ① 豚バラ肉を400～500gずつの塊に切り分ける。塩・コショウして表面に焼き色を付ける程度に焼いていく。ーA
- ② Aとその他の材料全てを鍋に入れ、肉がやわらかくなるまで煮込む。煮汁につけたまま一晩おく。
- ③ 肉を取り出し、一塊ごとにラップをし、さらに半日～1日冷蔵庫で冷やす。煮汁はソースに使うのでとっておく。
- ④ ソースを作る。煮汁を煮詰めていき (1/3くらいの量まで)、米粉でとろみをつける。
- ⑤ 肉を1人前30～50gずつに切り分ける。塩、コショウして米粉をしっかりと表面につける。
- ⑥ サラダオイル (あればラード) をフライパンにひき、片面ずつしっかり焼いていく。

マッシュポテトを作る

- ① じゃがいもを茹で、皮をむいてつぶす。ーB
- ② 牛乳、バターを鍋に入れて火にかけとく。Bの中に入れて、混ぜ合わせ、塩、コショウで味を整える。

米粉のクレープ 秋穫りじゃがいもの サラダ巻き



材料

クレープ生地 (20枚分)

米粉 70g
薄力粉 30g
牛乳 330cc
卵 (L) 1個
砂糖 10g
水 60cc
バター 50g

じゃがいものサラダ

じゃがいも 3個
トマト 2個
きゅうり 1本
赤・黄ピーマン 各1個
ホタテ貝柱 500g
小エビ 500g
マヨネーズ
飾り用のハーブ (あれば)

作り方

クレープを焼く

- ① バター以外の材料をボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。—A
- ② こがしバターを作る。(こがしすぎないように)
- ③ Aの中にこがしバターを入れて、さっくり混ぜ、濾しておく。—B
- ④ Bにラップをかけ、30分間冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 直径18cmのフライパンで1枚ずつ焼いていく。
(生地にはバターが入っているので、油はひかなくてよい。)

じゃがいものサラダを作る

- ① じゃがいもを茹で、冷めたら皮をむいて1cm各のさいのめ切りにする。
他の野菜も1cm角のさいのめ切りにする。—C
- ② ホタテ、小エビを塩ゆでする。—D
(ゆで加減はホタテ、エビの大きさにより変わるので注意)
- ③ CとDを混ぜ合わせ、塩、コショウ、マヨネーズで味付け。
じゃがいものサラダを、クレープで巻いていく。
お好みでハーブを飾って完成。

鱈・じゃがいも・米粉の重ね銀カップ焼



材料 (3人分)

鱈 30g×3切れ
じゃがいも 1個
牛乳 20cc
米粉 20g
マヨネーズ 大さじ1
塩・コショウ 少々
パセリ (みじん切り)

作り方

- ① 鱈は1人分30gに切り分け、塩・コショウして銀カップに入れる。—A
- ② じゃがいもはすりおろして、牛乳、マヨネーズとあわせる。それに米粉を混ぜる。—B
- ③ Aの上にBをかけ、オーブンで焼く
(目安10～15分間)
- ④ 仕上げに彩りでパセリのみじん切りを散らす。



シェフの
おすすめ
レシピ

ビストロシャルム
(大野市陽明町)

村田勝俊シェフ



Artificer: 前田啓子さん

チキンカレー

給食
おすすめ
メニュー

材料 (2人分)

鶏もも肉 1枚
にんにく 1/2かけ
たまねぎ 1個
にんじん 1/2本
じゃがいも (小) 2個
A 水 1カップ
ウスターソース 大さじ1と1/2
トマトケチャップ 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
カレー粉 大さじ1
塩 小さじ1/4
ヨーグルト 大さじ1

米粉 大さじ3
水 大さじ3

雑穀入りごはん 適量

作り方

- ① 鶏肉は皮をつけたまま3cm角に切る。にんにくはみじん切り、たまねぎはいちょう切り、にんじんは小さめの乱切り、じゃがいもはたまねぎと同じくらいの角切りにする。
- ② フライパンを温め、にんにく、鶏肉は皮を下にして入れ、きつね色になるまで焼き、裏も焼く。
- ③ 鍋に②の鶏肉を入れ、①の野菜とAを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 米粉を水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛ったごはんにかける。

米粉利用目的
とろみ



Artificer: 丸山星子さん

チヂミ2種

材料 (4人分)

<生地 (1種分)>

米粉 60g
A 水 100cc
麵つゆ 大さじ1
卵 1/2個
塩 少々

<具①ごぼうとにんじん>

ごぼう 100g
にんじん 50g
白ごま 大さじ1
ごま油 小さじ2

<具②牛肉>

牛肉こま切れ 100g
B 麵つゆ 大さじ1
酒 小さじ1
砂糖 小さじ1
コチジャン 小さじ1

ニラ 1/2本

白ごま 大さじ1
ごま油 小さじ2



ONE POINT
ADVICE

- ・米粉と具材をしっかり混ぜる。
- ・具材が重ならないよう、薄くする。
- ・そのまま食べてもよいが、ポン酢等につけて食べてもよい。
- ・ホットプレートでも焼けるので、親子で楽しみながら作れる。
- ・小麦粉で作るよりも粉っぽくなく、モチモチ感があり、冷めてもおいしい。
- ・勝山水菜、ネギなど季節の野菜を使ってもよい。

給食
おすすめ
メニュー

米粉利用目的
生地

作り方

<ごぼう・にんじんのチヂミ>

- ① ごぼう、にんじんは細めの千切りにする。
- ② 米粉とAを混ぜ合わせた中に、①とごまを入れよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油小さじ1を入れ、温めてから直径7～8cmの丸型に薄くのばす。表面が薄く色づいたら裏返す。
- ④ さらにごま油小さじ1を加え、ヘラで押し付けるように形を整えてしっかり焼く。

<牛肉のチヂミ>

- ① 牛肉は小さく切り、Bを入れて手でもみほぐす。しっかりと焼いて火を通す。
- ② 米粉とAを混ぜ合わせた中に、②とニラを入れ混ぜる。
- ③ フライパンにごま油小さじ1を入れ、温めてから直径7～8cmの丸型に薄くのばす。表面に色がついたら裏返す。
- ④ さらにごま油小さじ1を加え、ヘラで押し付けるように形を整えてしっかり焼く。

材料 (4人分)

- A 米粉 80g
白いはんぺん 大1枚
卵白 1個分
白菜 大2枚
にんじん 1/3本
B 水 4カップ
鶏がらスープの素 (顆粒) 大さじ1
米粉 大さじ2
水 大さじ2
塩、コショウ 少々

作り方

- ① ボウルにAを入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで手でよく混ぜ合わせて、約20個くらいの団子を作る。
- ② 白菜はそぎ切り、にんじんは皮引きでそぎ切りにする。
- ③ 鍋にBを入れてその中に団子と野菜を入れ、しんなりするまで弱火で煮る。
- ④ 同量の水で米粉を溶いて軽くとろみをつけ、仕上げに塩、コショウで味を整える。

Artificer: 小林幸子さん

米粉団子入り白菜スープ

給食
おすすめ
メニュー



米粉利用目的
生地
とろみ

ONE POINT
ADVICE

・Aの材料をよく混ぜること。

Artificer: 斎藤和美さん

かき揚げ

米粉利用目的
衣

給食
おすすめ
メニュー



材料 (2人分)

- 米粉 50g
薄力粉 50g
卵 1個
水 150cc
たまねぎ 250g
にんじん 60g
ごぼう 50g
煮干し (小) 15g
さつまいも 50g
米粉 少々
揚げ油 適量

作り方

- ① たまねぎは薄切り、さつまいもは1cm角のスティックに切り、にんじん、ごぼうは千切りにし、米粉を全体にまぶしておく。
- ② ボウルに卵と水を入れて混ぜ、米粉、薄力粉を加えて溶く。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、スプーンなどでまとめて170度に温めた油に入れ、揚げる。

ONE POINT
ADVICE

・米粉と薄力粉を合わせると、軽く仕上がる。

Artificer: 小林幸子さん

ホウレンソウのあえもの

給食
おすすめ
メニュー

米粉利用目的
つなぎ

材料 (4人分)

ホウレンソウ 150g

卵 1個
米粉 50g
にんじん 50g

ごま 少々

塩 少々

砂糖 少々

作り方

- ① ボウルの中へ、卵、米粉、にんじんのすりおろしたものを入れ、混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を引いて①を入れ、そぼろ状にする。
- ③ ホウレンソウをゆがいて切り、②と混ぜて塩と砂糖で味をつけ、ごまをふりかける。

ONE POINT
ADVICE

・そぼろ状にする時、
あまり大きくしない。



給食
おすすめ
メニュー

Artificer: 牧野芳子さん

焼きあげのきのこあんかけ

米粉利用目的
とろみ

材料 (2人分)

厚あげ 1/2枚

A しいたけ 2枚
えのき 少々
しめじ 少々
ネギ 2/3本
にんじん 少々

しょうが 少々

塩、コショウ 少々

B めんつゆ 大さじ4
水 大さじ4
みりん 少々
米粉 大さじ1
水 大さじ1
青ネギ 5cm

作り方

- ① 厚あげは半分に切り、さらに厚みを半分にし、焼く。
- ② Aの材料を細かく切り、しょうがは細めの千切りにし、炒めて塩、コショウで味付ける。
- ③ Bを温めて米粉でとろみをつけ、②に混ぜ合わせる。
- ④ 焼きあがった厚あげに③をかける。
- ⑤ 細かく切った青ネギを上にも飾る。





Artificer: 牧野芳子さん

豆腐のあんかけ大根おろし添え

米粉利用目的
とろみ衣



材料 (2人分)

絹とうふ 1/2丁

米粉 適量

油 大さじ2

A めんつゆ 大さじ2

水 大さじ2

みりん 少々

米粉 大さじ1/2

水 大さじ1/2

パセリ 少々

大根 少々

作り方

- ① とうふは水気を切り、2つに切り、さらに厚みを半分にし、米粉をまぶす。
- ② 多めの油で表面を焼く(揚げるように焼く)。
- ③ Aを温めて米粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をかける。
- ⑤ ④の上に大根おろしをのせ、細かく切ったパセリをふりかける。



・カリカリが好きな方は、豆腐を焦げ目がつくまで焼いてもよい。

Artificer: 鈴木佐智江さん

照り焼きブリのもみじあんかけ

米粉利用目的
とろみ衣



・あんを色よく仕上げる。

材料 (2人分)

ぶりの切り身 2切れ

米粉 大さじ1

サラダ油 少々

しょうゆ 小さじ2

(もみじあん)

にんじん 30g

水 大さじ2

砂糖 少々

塩 少々

ネギ 1/2本

米粉 大さじ1

水 大さじ1

作り方

- ① ぶりに塩をして米粉大さじ1をまぶす。にんじん、ネギはみじん切りにする。
- ② ①のぶりをフライパンでサラダ油を少々ひいて、焦げ目をつけてからしょうゆをまわし入れて、弱火で焼く。
- ③ にんじんをやわらかくゆで、水、砂糖、塩で味をつける。
- ④ さらにネギを加え、水で溶いた米粉をまわし入れて、とろみをつける。
- ⑤ お皿に②のぶりを盛り付け、④のもみじあんをかける。

Artificer: 鈴木佐智江さん

さつまいもスープ

材料 (4人分)

さつまいも 小1本
にんじん 15g
ネギ 1/4本
水 600cc
砂糖 少々
塩 少々
コショウ 少々
米粉 大さじ2
水 大さじ2

作り方

- ① さつまいもを薄く輪切りにする。にんじん、ネギはみじん切りにする。
- ② にんじんをやわらかくゆで、大さじ2杯くらいの水を残して砂糖、塩で軽く味をつけ、ネギを加えて火を止める。
- ③ さつまいもをやわらかくゆで、スピードカッターにかけてつぶす。
- ④ 鍋に水、③のさつまいもを入れて火にかけ、温まったら、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 米粉を水で溶き、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ 器に盛り、②のにんじんとネギを上にも飾る。

米粉利用目的
とろみ

給食
おすすめ
メニュー

Artificer: 加藤泰子さん

ミートソースグラタン

米粉利用目的
とろみ

材料 (4人分)

米粉 大さじ2
水 大さじ4
合びき肉 100g
たまねぎ (みじん切り)
1/4個分 (50g)
生しいたけ (みじん切り)
3枚分 (50g)
オリーブ油 小さじ2
トマトソース (市販品) 150g
(夏の収穫期トマトを煮てもよい)
塩・コショウ 各少々
里芋300g (またはなすなど季節の野菜)
揚げ油 適量
ピザ用チーズ 小1パック (25g)
パセリ (みじん切り) 少々
バター 少々

作り方

- ① 鍋に肉、たまねぎ、しいたけ、オリーブ油を入れて火にかける。
- ② ①にトマトソースを加えて混ぜ、煮立ったら米粉を水で溶いて加え、とろみがつくまで煮る。塩・コショウで味を整え、ミートソースを作る。
- ③ 里芋は輪切りにし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ④ グラタン皿の内側にバターを塗り、②のミートソースの半量を入れて里芋を並べ、残りのミートソースを上から入れる。
- ⑤ チーズとパセリをふり、オーブン (220℃) でソースが煮立って焦げ目がつくまで焼く。



材料(2人分)

A 米粉 100g
ぬるま湯 1/2カップ
米粉(打ち粉用) 少々
勝山水菜 1株
塩・コショウ 少々
ごま油 少々
合びき肉 80g

B 酒 小さじ1
しょう油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
米粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
仕上げ用サラダ油 小さじ1
C 酢、しょうゆ 各大さじ1
ラー油 少々

Artificer: 椿山信子さん

勝山水菜ぎょうざ

米粉利用目的
つなぎ
生地



作り方

- ① 米粉にぬるま湯を加えてよくこね、10分間蒸す。
- ② 10等分にし、打ち粉(米粉)をしてめん棒で薄く丸くのばし、ぎょうざの皮を作る。
- ③ 勝山水菜は軽く塩ゆでし、水にさらしてからみじん切りにし、しぼって水気を取る。フライパンにごま油をひき、軽く炒め、塩・こしょうで味付けし、あら熱を取る。
- ④ ボウルに合びき肉、③、Bの調味料を入れてよく練り、米粉を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ 10個の小さなボール状にし、②の皮で好みの形に包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、⑤を並べ、湯1/2カップを注いでふたをして中火で4～5分間蒸し焼きにする。水気がなくなったらふたを取り、サラダ油を回しかけて焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ Cのタレをつけていただく。

アレンジメニュー

ピリ辛ミニハンバーグ

- ①ぎょうざのタネを小判形に丸め、フライパンで焼く。
- ②豆板醤(小さじ1)、しょうゆ(大さじ1)、酒(1/2カップ)、砂糖(大さじ1/2)、炒りごま(少々)、米粉(大さじ1)をとろみが出るまで煮つめたものを上にかける。



ONE POINT ADVICE

- ・生地を蒸すと伸ばしやすくなる。
- ・ぎょうざの皮を作る時、生地をラップではさんで伸ばすとよい。
- ・コンソメスープで水餃子としてもプリプリしておいしい。



Artificer: 前田啓子さん

カリカリごぼう

米粉利用目的
衣



ONE POINT ADVICE

- ・揚げすぎないように短時間で揚げる。
- ・揚げすぎると苦味が出る。

材料(2人分)

ごぼう 小1/2本
米粉 適量
揚げ油 適量
塩 少々

作り方

- ① ごぼうはピーラーで細く切り、酢水にさらす。
- ② 水気を切ったごぼうと米粉をビニール袋に入れて振り、ごぼうに米粉をまぶす。
- ③ 高めの温度に温めた油に②を入れ、カリッと揚げて熱いうちに塩を振る。



ONE POINT ADVICE

- ・流し箱がなければ、バットなどにラップをしいて生地を入れ、蒸しあがったらラップごと取り出せるようにする。
- ・しいたけの戻し汁を使うと香りがよくなる。

Artificer: 加藤泰子さん

大根もち

材料 (6個分)

米粉 150g
 干しえび 10g
 干しいたけ 4枚
 大根 300g
 塩・コショウ 少々
 水 1/3～1/2カップ
 (しいたけの戻し汁も含める)
 サラダ油 大さじ1
 長ネギ(白い部分) 15g
 ※ちくわ、かまぼこなど千切りにして入れてもよい
 <たれ>

A 豆板醤 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 酢 大さじ1

<甘酢あん>

B 砂糖
 酢
 米粉

作り方

- ① 干しえびはビニール袋に入れて細かくする。干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。
- ② 大根は5mm幅の千切りにし、耐熱ガラスボウルに入れ、ふんわりとラップをしてレンジで4分間加熱する。
- ③ ②のボウルに①と米粉と塩・コショウを加えて混ぜ、水1/3カップも加えて手でひとかたまりにする。(生地に米粉が白く残るようなら、水を少し入れてまとめる。)
- ④ 流し箱の内側に薄くサラダ油(分量外)を塗って③を入れ、表面にラップをして平らにする。
- ⑤ 蒸気のあがっている蒸し器に入れて10分間蒸す。
- ⑥ 型から出して6等分し、フライパンにサラダ油を熱し、表も裏も側面もきつね色に焼く。
- ⑦ たれ・甘酢あんで食べる。

米粉利用目的
 とろみ
 生地

Artificer: 鈴木佐智江さん

煮リンゴのあんかけ

給食
 おすすめ
 メニュー

材料 (2人分)

リンゴ 1個
 米粉 大さじ1



ONE POINT ADVICE

- ・リンゴの赤みが残るよう、皮つきのまま煮る。
- ・幼児、老人に喜ばれる。

作り方

- ① リンゴをよく洗って、皮付きのまま4つ切りか6つ切りにして芯を取り除く。
- ② 切ったリンゴを鍋に入れ、かぶるくらいの水で煮る。
- ③ やわらかくなったらリンゴの皮を包丁ではぐ。
- ④ 残った煮汁を再び火にかけて、水で溶いた米粉を回しいれてとろみをつける。
- ⑤ りんごを皿に盛りつけて煮汁を上からかける。

米粉利用目的
 とろみ



Artificer: 坂東英子さん

さつまいもケーキ

材料 (4人分)

さつまいも 150g
米粉 100g
砂糖 60g
バニラエッセンス 少々
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個
バター 20g
牛乳 70cc

作り方

- ① さつまいもをかた茹でし、皮をつけたままサイコロ切りにする。
- ② ボールに砂糖、卵を入れ、よく混ぜ、米粉、牛乳、バター、ベーキングパウダー、バニラエッセンスを加え、さらによく混ぜる。
- ③ 型にさつまいもをばらばらに敷き、生地を流し入れ、さつまいもをのせる。
- ④ オーブンで、180℃35分間焼く。



・甘いさつまいもなら、さとうの量を加減する。

給食
おすすめ
メニュー

米粉利用目的
生地

Artificer: 椿山信子さん

えごまシフォンケーキ

材料 (20cm型)

A 米粉 70g
えごまパウダー 20g
ベーキングパウダー 小さじ2
卵黄 3個分
えごま油 大さじ4
牛乳 50cc
砂糖 大さじ2
メレンゲ
[卵白 4個分
グラニュー糖 60g (大さじ4)
炒りえごま 少々



・えごまと米粉のコラボでなつかしい味に。
・メレンゲをしっかりとか角が立つくらいまで泡立てる。
・焼き時間は竹串などでチェック (竹串についてこない) して焼き上げる。

作り方

- ① Aをふるいにかけておく。
- ② ボウルに卵黄と砂糖を白っぽくなるまで泡立て、①を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 卵白を泡立て、少しずつグラニュー糖を加え、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ④ ②と③を少しずつさっくりと混ぜ、均一になるようにする。
- ⑤ ④を型に入れ、型を軽くたたいて中の気泡を抜き、上に炒りえごまをふり、170℃のオーブンで30～40分間焼き、逆さまにしてよく冷ます。
- ⑥ 好みにより、粉砂糖、生クリーム、果物などでデコレーションする。

米粉利用目的
生地



米粉利用目的
生地

Artificer: 加藤泰子さん

ごまパン

材料 (8cm×14cmのパウンド型1個分)

米粉 (製パン用) 150g

砂糖 10g

食塩 3g

バター 10g

ドライイースト 3g

黒ごま 大さじ1

水 150ml

卵黄

作り方

- ① ボウルに米粉、砂糖、食塩、バターを入れ、指先でバターをつぶしながら均一になるまでよくすりまぜる。
- ② ドライイーストに水100ccを加えて溶かしておき、①の粉の周辺部に円を描くように流し入れ、周辺部から真ん中に向かってゴムべらで混ぜ合わせる。(成型できないやわらかい生地になる。) 残りの水をかげんしながら入れる。
- ③ バター (分量外) を塗った型の中に流し込み、発酵させる (発酵機能のあるオーブンで、または冬場なら暖かい部屋で4～5時間おく)。
- ④ 1.5倍位に発酵したら、160℃に温めたオーブンで約40分間 (表面に焼き色がつくくらいが目安) 焼く。
- ⑤ 焼き上がる直前に卵黄を塗ってオーブンに戻し、焼き上げる。

Artificer: 加藤泰子さん

米粉アイス

材料 (4個分)

米粉 大さじ2

砂糖 大さじ3

豆乳 1/2カップ

生クリーム 1/2カップ

卵白 1個

作り方

- ① 鍋に米粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、豆乳を加えて混ぜ、火にかけろ。絶えず混ぜながら中火で煮る。クリーム状になったら火を止め、冷ます。(クリーム状になりかけるとすぐダマになるので、注意)
- ② ボウルに生クリームを入れ固く泡立てる。(氷水を入れたボウルで冷やしながらする)
- ③ 別のボウルに卵白を入れて固く泡立てる。
- ④ ①、②、③を加えて混ぜ合わせ、ふた付きのプラスチック容器に入れて冷凍庫に入れ、1時間おきにスプーンで混ぜて空気を含ませ (2～3回)、アイスクリーム状にする。



米粉利用目的
生地

ONE POINT ADVICE

- ・バニラエッセンスやゆずなどを入れてもよい。
- ・冷凍庫に入れ、食べる少し前に出す。

Artificer: 椿山信子さん

お手軽えごま団子

材料 (10人分)

米粉 200g
ぬるま湯 180cc
きな粉
あん
えごま・ごま

作り方

- ① 米粉にぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶほどのかたさによくこねる。
- ② 小さくまるめ、中央にくぼみをつける。
- ③ 大鍋に湯を沸かし、③を入れる。
- ④ 浮いてきたら取り出し、好みできな粉、あん、えごまなどを付ける。

米粉利用目的
生地

ONE POINT
ADVICE

・えごま、ごまはフライパンでから炒りしてすり鉢ですり、砂糖、塩で味付けする。

Artificer: 坂東英子さん

里芋入り3色だんご

材料 (6本分)

里芋 (洗い子) 200g
米粉 100g
味付けあん (塩・砂糖)
きなこ
ごま

作り方

- ① 里芋をやわらかくなるまで塩ゆでする。荒熱を取り、つぶす。
- ② 米粉を加えてよく混ぜ合わせ、丸めて3つつ串にさす。
- ③ 沸騰している湯の中に入れ、浮いてきたらしばらくしてあげる。
- ④ 水気をよく切り、味付けあん、きなこ、ゴマ等にかからめる。

米粉利用目的
生地

ONE POINT
ADVICE

・里芋を加えることで口当たりがよくなる。

Artificer: 坂東英子さん

里芋のおやき

米粉利用目的
生地

材料 (16個分)

里芋 (洗い子) 500g
米粉 150g
塩 小さじ1と1/2
あん 適量
黒ごま 少々
ぬるま湯 少々

作り方

- ① 里芋を2cm角に切り、レンジで7分間かけ、やわらかくする。
- ② ①の里芋と米粉と塩をあわせてスピードカッターで混ぜる。
- ③ レンジに3分間加熱する。(生地が滑らかになるまで繰り返す。) 生地が固いようならぬるま湯を加える。
- ④ 40～50gの大きさに丸め、クッキングシートの上で直径7～8cmに伸ばす。
- ⑤ ④の中にあんを入れて包み、表面に黒ごまをふる。
- ⑥ 余熱したグリルで約7分間、表面に焼き色がつく程度に焼く。

ONE POINT
ADVICE

・フライパンにクッキングシートを敷いて焼いてもよい。

Artificer: 道岸浩子さん

米粉のおやき①

米粉利用目的
生地

材料 (10個分)

(生地) 米粉 300g 塩 小さじ1
もめん豆腐 30g ぬるま湯 450cc程度
ベーキングパウダー 小さじ3 サラダ油 小さじ2弱
(具) きりぼし大根煮: 切り干し大根を戻し、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを加えて煮、水分を絞る。
穴馬かぶら漬け煮: かぶらの漬物 (塩分が濃い場合は塩出しする) を湯がいて水気を切り、油で炒めてしょうゆ、砂糖、酒、みりん、昆布、とうがらしを入れて煮詰める。
かぼちゃ煮: かぼちゃをさいの目に切り、ひたひたの水で砂糖、塩を加え、水分がなくなるまで煮る。
まいたけ煮: まいたけを小さく裂いて、しょうゆ、砂糖、酒、みりん で味付けし、煮詰める。

作り方

- ① もめん豆腐を蒸して冷ます。しぼって水分をとる。
- ② ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れ、ぬるま湯を加えてかき混ぜる。なじんでから①を入れる。耳たぶの固さになるようにぬるま湯の量を加減しながらこねる。
- ③ さらにサラダ油を入れてこね、ラップをして30分間ねかす。
- ④ 10等分にして平らにのばし、具を入れて包んで、蒸し器で10分間ほど蒸す。
- ⑤ フライパンで両面に焼き色をつける。

ONE POINT
ADVICE

・冷めても硬くならない。
・蒸したもめん豆腐を入れると伸びやすくなって包みやすい。
・蒸す前の状態で冷凍保存ができる。使うときは解凍せずに蒸す。フライパンで焼きあげてから冷凍保存が可能。

Artificer: 加藤泰子さん

米粉のおやき②

材料 (10人分)

(生地)

米粉 100g (製パン用がいい)

牛乳 85ml

バター 小さじ2 (8g)

塩 小さじ1/5 (1g)

砂糖 大さじ1 (9g)

ドライイースト 小さじ1

打ち粉用の米粉 (適量)

(具)

A 野沢菜漬け (葉の漬物) 100g

みそ 小さじ1/2

サラダ油 大さじ1

B りんご 100g

はちみつ 大さじ1

レモン (みじん切り)

5mmの輪切り1枚分

サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 耐熱樹脂ボウル (直径約14cm) に牛乳、バターを入れ、ふたをしないで電子レンジで20秒間人肌 (約35℃) 程度に加熱する。
- ② 泡立て器でバターを溶かし、塩、砂糖を混ぜ、ドライイースト、米粉の1/3量を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 残りの米粉を加え、全体がひとかたまりになって粘りが出るまで、はしでぐるぐる混ぜる。ふたをしないで電子レンジ弱で30秒加熱する。
- ④ レンジから取り出して、はしでもうひと混ぜし、もっちりとした生地に仕上げる。
- ⑤ 打ち粉をしたまな板に生地をゴムべらでとり出し、上下を返す。(全体に打ち粉をつけるため)
- ⑥ めん棒で直径6cm位の円にのばす。
- ⑦ 生地に具をのせ、まわりの生地をひっぱりあげながら、中央に寄せて合わせる。
- ⑧ フライパンにサラダ油を熱し、合わせ目を下にして並べる。ふたをして、中火で4分焼き、裏返して弱火で4分間焼く。

米粉利用目的
生地

ONE POINT
ADVICE

・この生地を使って、だ
んご鍋にしてもよい。
生地を16等分し、丸く
形を整えてゆで、鍋で
野菜と一緒に炊く。

Artificer: 加藤泰子さん

肉まん・あんまん

材料 (6個～8個分)

前ページの米粉のおやきの

生地を使う

(バターのかわりに

サラダ油を使う)

具

A 豚ひき肉 10g

長ネギ (みじん切り) 10cm

キャベツ (3cmの長さの細切り)

しょうゆ 小さじ1

塩 小さじ1

片栗粉 大さじ1

B 小豆あん

作り方

- ① 生地は前ページの手順で作る
- ② めん棒で直径8cm位の円にのばす。
- ③ 生地に具をのせ、まわりの生地をひっぱりあげながら、中央に寄せて合わせる。

- ④ 耐熱皿にクッキングシートをしき、合わせ目を上にして並べ、ラップなしでレンジ弱で30秒程度加熱し、蒸気の上がっている蒸し器にシートごと入れ、弱火で8分間蒸す。

米粉利用目的
生地

伝統的な 米粉の活用

Information person: 小林幸子さん 駒原真佐子さん

笹団子

材料 (約70個分)

もち米 1.8kg (1升)

上新粉 1kg

水 (ぬるま湯) 約800cc

片栗粉 少々

小豆あん

小豆 4合

砂糖 400g

塩 6g

笹の葉 70~80枚

作り方

- ① あんこを少し堅めに炊き、小さく丸めておく。
- ② 上新粉に水 (ぬるま湯) を足しながら、耳たぶの柔らかさになるまでこね、12個程のだんごに丸める。
- ③ もち米を一晩水につけておいたものをセイロに入れて、その上に②のだんごを、隙間があるように並べて蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、だんごともち米と水溶き片栗粉を混ぜて「もちつき機」か「臼」でつく。
- ⑤ つきあがったら、60g程度ずつ丸め、①のあんこを入れ包み、笹でくるむ。

いわれ

6月5日頃
1ヶ月遅れの節句

残したい理由

- ・私の地域では 15年くらい前までは、ほとんどの家庭で、田植えが終わる 6月のはじめ、笹の葉も大きくなり笹団子を作っていました。
- ・親類に配り、自分たちも食べることで、忙しい中に、ホッと心も胃袋もなごんだものでした。そのゆとりあるところを養えられたらと思います。

ONE POINT ADVICE

- ・上新粉ともち米の割合を同量くらいにすると笹の葉にひっつきにくい。
- ・かくし味程度に、つく時に塩と砂糖を入れると次の日も柔らかく食べることができる。

Information person: 坂東英子さん

笹餅

いわれ

「田休み」労をねぎらってのごちそう。田植えも終え、ひと段落した時期、笹の葉の新葉を利用し作る。

残したい理由

- ・栄養補助食品として嫁いだ娘の家や近隣へ我が家の味を配るのが最近では作る人も少ない。伝承料理として作っていきたい。

材料 (8個分)

上新粉 150g

小豆あん

砂糖 大さじ2

抹茶 小さじ2

水 120cc

笹の葉

作り方

- ① ボウルに上新粉、砂糖を入れ、水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶくらいのかたさにする。
- ② 1個30gぐらいの大きさに丸め、クッキングシートの上で直径7~8cmに伸ばし、あんを入れて包む。
- ③ 蒸し器で10分間蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、笹の葉1枚に1個を包む。

ONE POINT ADVICE

- ・2色にする時は、上記の分量に抹茶 小さじ2を入れ同様に作る。

Information person: 坂東英子さん

ちまき

いわれ

笹餅と同様に「田休み」に作る。
5本ずつ1束にしてくって娘の嫁ぎ先や親類に
配る。魔よけとして玄関先につるすところもある。

残したい理由

近年、作る人が減っているが、
後世に伝えたい。



材料 (8個分)

上新粉 150g

水 100~150cc

きな粉 適量

笹の葉 40枚ぐらい

いぐさ 8本

作り方

- ① 上新粉に水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶより少し固めにする。
- ② ①を8等分に切り、笹の葉にくるみ、いぐさで結ぶ。(大きい葉なら3枚、小さい葉なら5枚使用する)
- ③ たっぷりの熱湯に②を入れ、浮いてきたら少しして上げる。
- ④ きな粉をつけて食べる。



・上新粉の素朴な味を出すため、上新粉以外(小麦粉、砂糖等)入れない。

Information person: 椿山信子さん

高尾山だんご

材料 (約12個分)

もち米の粉 250g

上新粉 250g

よもぎ 100g

重曹 少々

お湯 (40℃) 1カップ

あんこ・きなこ・えごま

作り方

- ① よもぎは洗って重曹を入れたお湯でゆで、水にさらし、あく抜きをする。
- ② すり鉢などで1のよもぎをすりつぶす(切るだけでも良い)
- ③ ボールにもち米の粉と上新粉を入れ、お湯を少しずつ加えながら粉気がなくなるまで混ぜ耳たぶの固さにまでよくこねる。
- ④ 蒸し器にぬれふきんをのせ、③をちぎって置き、20分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったらボールにとり、熱いうちに②のよもぎを加えてつき、よくこねる。
- ⑥ 団子が緑色になったら、手に水をつけて適当な大きさに丸め、好みによりあんこやきなこなどをつける。

いわれ

昔、野向町には雪崩がよくおこり、白山より持ち帰った御神体を高尾山に祀り、春初めのよもぎを摘みお供えし、村人一同がお参りし、雪崩がおこらなくなった。現在も、4月29日に、団子を作り高尾山へ登って祈禱する。また、その団子を親戚に配る。

残したい理由

ここ数年、食育活動として、園児、小学生、父兄、老人会の方々まで一同が神社前(児童センター、ふれあい会館前)などで団子を作っています。親子で高尾山に登りお詣りする、このふれあいをぜひ残したい。



・よもぎは葉だけを使用する(若葉はOK)