

こ め こ
米粉



de

Cooking



監修: 若林 富士女(フードコーディネーター)

発刊にあたって

近年、国民の「食」をめぐる状況の変化により、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の海外への依存、等の問題が発生しています。

また、国内で自給可能なお米の消費量は、ピーク時(昭和37年)の約半分となる一方で、輸入に依存している飼料穀物や油糧原料(大豆、なたね)を使用する畜産物や油脂類の消費が大幅に増加しています。

こうした中、世界的に穀物需給がひっ迫し、小麦やとうもろこしの価格が高騰していることもあり、国内で自給可能なお米の新たな利用として、「米粉」が注目されています。最近では、パン、めん、洋菓子などの多くの分野で米粉が利用され始めています。

北海道農政事務所では、ご家庭での米粉利用食品の普及に向け、フードコーディネーター・若林富士女さんのご協力により本レシピ集を作成しました。

この機会に是非、米粉利用食品にチャレンジして下さい。

※このレシピ集は、ご家庭での使用以外の目的（商用利用）には使用できません。

お問い合わせ先／農林水産省北海道農政事務所農政推進部業務管理課
〒060-0004 札幌市中央区北4条西17丁目19-6 電話 011-642-5472
北海道農政事務所ホームページ <http://www.maff.go.jp/hokkaido/index.html>

1.カニクリームコロッケ

材料(4人分)

米粉	1カップ
牛乳	2カップ
コンソメ顆粒	小さじ2
塩・コショウ	少々
ベイリーフ	1枚
カニむきみ	100g
たまねぎ	1/2個
バター	20g
塩・コショウ・ナツメグ	適量
ゆで卵	1個
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油	適量



作り方

- ① ホワイトソースを作る。鍋に牛乳・米粉・コンソメ顆粒・ベイリーフを入れ中火にかけとろみがつくまでよく混ぜ、塩・コショウで味を調える。
- ② フライパンを熱しバターを入れみじん切りにしたたまねぎを炒め塩こしょう・ナツメグで味付けをして、①とカニのむきみと粗く崩したゆで卵を加えざっくりと混ぜバットに広げて冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②を12等分にして衣をつけ180℃の油で揚げる。

☆ 面倒と思っていたクリームコロッケも米粉を使うととても簡単に出来上がります。

2.北海道野菜グラタン

材料(4人分)

米粉	1/2カップ
牛乳	2カップ
コンソメ顆粒	小さじ2
塩・こしょう	少々
ベイリーフ	1枚
ベーコン	4枚
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
かぼちゃ	1/8個
コーン(粒タイプ)	100g
ブロッコリー	1/2個
バター	20g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2



作り方

- ① ホワイトソースを作る。鍋に牛乳・米粉・コンソメ顆粒・ベイリーフを入れ中火にかけとろみがつくまでよく混ぜ塩・コショウで味を調える。
- ② ジャガイモは丸ごと茹で皮を剥いて一口大に切り、かぼちゃと小房に分けたブロッコリーも茹でておく。
- ③ フライパンを熱しバターを入れ、1センチ幅に切ったベーコン・うす切りにした玉ねぎ・粒コーンを炒め塩・コショウで味付けをして耐熱容器に②と共に入れ、上から①をかけ粉チーズをふりかけ200℃のオーブンで焼き色がつくまで(約12～13分)焼く。

☆ 手間がかかると敬遠しがちなホワイトソース。米粉を使うと誰でも簡単に出来上がります。

3.カラフルポテトニョッキ

材料(4人分)

ジャガイモ(シャドーQueen・ノーザンルビー・インカのめざめ・男爵)	各1個
米粉	80g
牛乳	40g
ホタテ	2個
バター	40g
生クリーム	200cc
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	適量



作り方

- ① ジャガイモ各種はきれいに洗ってラップをしてレンジで加熱し、柔らかくなったら皮を取り除きフォークでよくつぶしそれぞれに4等分した米粉と牛乳を加え混ぜ合わせて耳たぶくらいの柔らかさになったら15分程置きなじませる(じゃがいもの水分によって米粉の分量を加減してください)。
- ② ①を直径2センチの棒状にのばし7~8ミリ幅に切りフォークの背で形を作り沸かした湯で1~2分茹でる。
- ③ フライパンにバターを溶かし細かく刻んだホタテを炒め、①の材料を加え少し煮詰めて②と合わせ器に盛りパセリをちらす。

☆ ジャガイモをかぼちゃに代えても美味しく食べられます。

4.かりかピザ

材料(5枚分)

米粉	200g
強力粉	100g
塩	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
ぬるま湯	1カップ
トマトソース	大さじ2
シュレッドチーズ	300g
ベーコン	適量
トマト	
ピーマン	
コーン	
バジルなど	



作り方

- ① ボールに米粉・強力粉・塩を入れ混ぜ、オリーブオイルとぬるま湯を加えながら捏ねて耳たぶくらいの柔らかさになったら一まとめにして30分ほど置いてなじませる。
- ② ①を5等分して麺棒で薄く延ばしトマトソースを塗り好みの具材をのせ最後にシュレッドチーズを散らして200度のオーブンで約10分焼く。

5.米粉のキムチすいとん

材料(4人分)

米粉	1カップ
絹とうふ	100g
鶏肉	1枚
ごぼう	1本
人参	1本
大根	1/8本
じゃがいも	2個
長ネギ	1本
白菜キムチ	200g
だし汁	2.5カップ
醤油	大さじ2
塩	大さじ1/2
酒	大さじ2



作り方

- ① 鶏肉は1センチ角の大きさに切り、ごぼうは笹がきにしてアクを抜き、人参・大根・じゃがいも・長ネギは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にだし汁・醤油・塩・酒を入れ①も加え材料が軟らかくなったら、米粉と絹とうふを混ぜ一口大にちぎったものを加え、火が通ったら仕上げにキムチを加える。

6.手抜き米粉パン～フォカッチャ

材料(大1個分)

米粉	75g
強力粉	75g
ドライイースト	3g
牛乳	150g
サラダ油	小さじ1
グラニュー糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

作り方



- ① ボウルに米粉・強力粉・イーストを入れて良く混ぜる(泡立て器を使うと便利です)。
- ② 残りの材料を別のボールで混ぜ合わせ①に円を描くように流し入れ、ヘラで粉っぽさがなくなり滑らかになるまで混ぜ合わせたあと天板に円形にのせ、ふんわりとラップをして2倍に膨らむまで40分ほど(冬場は1時間)醗酵させ200度のオーブンで15～20分焼く。

☆ ナンの代りにカレーに付けて食べると美味しいですよ！

7.米粉クレープ

材料(皮10枚分)

米粉	100g
卵	2個
砂糖	10g
塩	少々
バター	30g
牛乳	270g

作り方

- ① ボールに卵を割り入れよくといて牛乳・砂糖・塩も加え混ぜ合わせる。
- ② ①に米粉を入れ混ぜ合わせ一度こして30分程室温に寝かせておく。
- ③ バターをレンジで溶かし②に加え温めたフライパンで薄焼き卵を焼く要領で焼いていく。

☆ ボールの底に粉が沈みやすいので良く混ぜてから生地をすくうと良い。

☆ 中身はジャムや生クリームなどのスイーツ系、野菜や肉・シーチキン・蟹などを使ったサラダ・食事系など何でも合います。



8.かいんとう

材料(4人分)

米粉	100g
卵	1個
牛乳	大さじ2
ゴマ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	小さじ1

作り方

- ① ボールに米粉・卵・牛乳・ごまを入れよく混ぜ合わせ、麺棒で4～5ミリ厚さに伸ばし5ミリ幅5センチ長さに切り180℃のオーブンで30分ほど焼く。(油で揚げてもよい)
- ② 砂糖・水を入れ沸騰させ、①をからめる。

☆ ゴマを砕いたピーナッツに変えると味の変化を楽しめます。



9.米粉DEチーズケーキ～炊飯器バージョン～

材料(4人分)

クリームチーズ	200g
ヨーグルト	50g
卵	3個
生クリーム	100cc
砂糖	80g
米粉	40g
レモン汁	大さじ1
バター(できれば無塩)	60g



作り方

- ① クリームチーズとバターは室温に戻し、他の材料と共にミキサーにかける。
- ② 炊飯器の内釜に流しいれ炊飯のスイッチを入れ炊きます。

☆ よく攪拌するとキメの細かいチーズケーキが出来上がります。

10.モチモチにらまんじゅう

材料(15個分)

米粉	120g
強力粉	60g
塩	小さじ1/2
ぬるま湯	1/2カップ
豚挽き肉	200g
にら	1/2束
a { 醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1



作り方

- ① ボールに米粉・強力粉・塩を入れ混ぜ、オリーブオイルとぬるま湯を加えながら捏ねて耳たぶぐらいの柔らかさになったら一まとめにして30分ほど置いてなじませる。
- ② 別のボールにaの材料を入れよく混ぜ15等分し、同じく15等分して円形に薄く延ばした①に包みフライパンで焼く。