



# 米粉レシピ集

～鹿角市農業農村支援機構～

# C O N T E N T S

	米粉のクレープ (所要時間10分).....4		米粉クリームシチュー (所要時間30分).....12
	米粉のカスタードクリーム (所要時間15分).....5		お好み焼き (所要時間30分).....13
	米粉のホットケーキ (所要時間20分).....6		米粉たこ焼き (所要時間50分).....14
	枝豆のチーズスティック (所要時間20分).....7		はちみつカステラ (所要時間45分).....15
	米粉のサクサク天ぷら (所要時間20分).....8		米粉のアップルケーキ (所要時間50分).....16
	米粉ハンバーグ (所要時間25分).....9		米粉シフォンケーキ (所要時間50分).....17
	米粉のロールケーキ (所要時間30分).....10		米粉クッキー (所要時間60分).....18
	たっぷり根菜のすいとん汁 (所要時間30分).....11		お米のブラマンジュ ブルーベリーソース (所要時間60分).....19



所要時間 10分

## 米粉のクレープ

### <作り方>

1. 米粉と片栗粉を合わせてふるう。
2. ボウルに卵と塩を入れて泡立て器で溶きほぐす。
3. 2に1を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
4. 3に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ合わせる。
5. 200℃に設定したホットプレートに薄くのばして焼く。



### <材料> (8枚分)

米粉	70g
片栗粉	大さじ1
卵	2個
塩	少々
牛乳	150cc

<応用編> “ミルクレープ”



所要時間 15分

## 米粉のカスタードクリーム

### <作り方>

1. 牛乳を60ml取り分けておき、残りの240mlを鍋にかける。
2. 取り分けておいた牛乳60mlに米粉とコーンスターチをよく混ぜる。
3. 卵黄とグラニュー糖を混ぜておく。
4. 1の牛乳が沸騰してきたら、2を入れ焦げつかないようによく混ぜる。
5. 4にしっかりとろみがついたら火を止め、3の卵黄を加えよく混ぜる。
6. 仕上げにバターを加えて混ぜる。

### <材料>

牛乳	300ml
卵黄	2個
グラニュー糖	50g
米粉	32g
コーンスターチ	14g
バター	4g



**<材料>**  
(直径13cmのもの4~5枚分)

米粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
上白糖	50g
牛乳	100ml
無塩バター	40g
卵(L)	1個
バニラエッセンス	少々

所要時間20分

## 米粉のホットケーキ

**<作り方>**

1. 米粉、ベーキングパウダー、上白糖を合わせてボウルにふるい入れる。
2. 溶きほぐした卵を入れ、牛乳の半量を加えて泡立て器で混ぜる。
3. 残りの牛乳とバニラエッセンスを入れて混ぜ、溶かしたバターを加えて混ぜる。
4. フライパンを弱火にかけ、少量のバター(分量外)をなじませる。ぬれぶきんで底を冷ましてから、おたま1杯分の生地を丸く流す。
5. 表面が乾いた感じになり、プツプツと穴があいてきたらひっくり返し、1分ほど焼いて皿に移す。これを繰り返して残りの生地を焼く。

※生地を混ぜ終えた時点で、1時間ほど生地を休ませておくと、粉っぽさがなくなります。



所要時間20分

## 枝豆のチーズスティック

**<作り方>**

1. 枝豆を茹でて、さやからはずして、むき豆にしておく。(うす皮は取る)
2. 1をビニール袋に入れ、めん棒でたたきつぶし、米粉、塩、こしょう、チーズを加えてひとかたまりになるまで混ぜ合わせる。
3. 2を長方形に形作り、スティック状に切る。油をひいたフライパンで両面をじっくり焼く。

※チーズの種類はお好みのものでOK  
※冷凍の枝豆を使う場合は塩不要

**<材料> (長さ10cmのスティック10本分)**

枝豆(むき豆)	160g
米粉	20g
塩	適量
こしょう	少々
粉チーズ	30g
ピザ用チーズ	30g
油	少々



所要時間20分

## 米粉のサクサク天ぷら

### <作り方>

1. ボウルに、米粉、溶き卵、水を加えて軽く混ぜる。
2. 材料を1に付け、170℃に熱した油で衣がきつね色になるまで揚げる。

### <材料> (約18個分)

米粉	100g
水	180cc
卵	1個
サラダ油	適量
好みの野菜	適量



所要時間25分

## 米粉ハンバーグ

### <作り方>

1. 豆腐はしっかりと水切りを行う。
2. れんこん・枝豆は荒みじん切りに切っておく。
3. 米粉・れんこん・卵・豆腐・ひじき・枝豆をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
4. フライパンに油をひき、形を調べて焼く。
5. 両面を焼いたら一旦取り出し、空いたフライパンに調味料を入れて火にかける。
6. フライパンにハンバーグを戻し、混ぜ合わせておいた調味料を入れて、煮詰める。

\*ハンバーグソースのたれのとろみは水溶き米粉を入れる。

### <材料> (4個分)

米粉	100g	酒	大さじ3
れんこん	400g	みりん	大さじ2
卵	1個	しょうゆ	小さじ2
豆腐(水切りしたもの)	1丁	酢	20cc
ひじき	10g		
枝豆	適量		



所要時間30分

## 米粉のロールケーキ

### <作り方>

1. 大きめのボウルに卵白を入れ、泡が白っぽく、均一に調うまで泡立てる。
2. 1にグラニュー糖 $\frac{1}{2}$ を加え、全体に混ざったら、残りのグラニュー糖を加え、角が立つまで泡立てる。ボウルを逆さにしても落ちてこないようであればOK。
3. 2に卵黄を加え、卵黄が全体になじむまで、混ぜ合わせる。
4. 3に米粉 $\frac{1}{2}$ を加え混ぜ、粉っぽさがなくなったら、残りの米粉を加えて、しっかり混ぜ合わせる。
5. 天板にオープンシートを敷き、中央から4の生地を流し込む。ゴムベラで表面をならしながら広げる。
6. 180℃に予熱したオーブンで5を約15分焼く。真ん中に竹串を刺してみても生地の表面が乾燥しないように乾いた布巾をかぶせ、粗熱を取る。
7. ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、八分立てに泡立てる。(リボン状に落ちてくるように)
8. シートをはがした面を下にして、スポンジのをせ、巻きやすいように3cm間隔で、ごく浅い切り目を入れる。スポンジが薄いので、切り離してしまわないように気をつける。
9. 生クリームをぬる。巻き始め側は少し厚めに、巻き終わりは薄くなるようにぬる。シートごと持ち上げ、巻きずしを巻く要領でくるくると巻く。冷蔵庫に入れて10分ほど冷やす。

### <材料> (30cm×30cm角1台分)

米粉	80g
卵黄	4個分
卵白	4個分
グラニュー糖	80g
クリーム用生クリーム	200ml
グラニュー糖	20g

<応用編> “ブッシュ・ド・ノエル”



所要時間30分

## たっぷり根菜のすいとん汁

### <作り方>

1. 里芋は皮をむいて半分に切り、軽く塩(分量外)をふってぬめりを取り、水で流しておく。
2. 鶏肉は一口大に切る。
3. 人参、ごぼうは小さめの乱切り、かぼちゃは厚めに切り、長ネギは厚めの小口切りに切る。
4. 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、3の野菜(長ネギ以外)とだし汁を入れて加熱する。
5. Aの米粉に熱湯を加え、混ぜる。粗熱が取れたら手でよくこねまとめる。
6. 沸騰したら火を弱め、Bを加えて味付けし、5を手でちぎりながら加えていく。
7. すいとんが浮いてきたら長ネギを加え、沸騰させないように全体に味がしみ込むまで煮込む。

### <材料> (5人分)

A 米粉	150g	鶏もも肉	1/2枚
熱湯	150g	里芋	5個
B 酒	大さじ3	人参	1本
しょうゆ	大さじ4	ごぼう	1/2本
みりん	大さじ1	かぼちゃ	1/4個
塩	小さじ1	しめじ	1袋
		長ネギ	2本
		だし汁	6カップ



所要時間30分

## 米粉クリームシチュー

### <作り方>

1. 一口大に切った肉、野菜(玉ねぎはくし切り、人参・ジャガイモは皮をむいて乱切りにする)を焦がさないように炒める。
2. 水とコンソメスープの素を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで、弱火～中火で煮込む。
3. 2に牛乳を加え、水に米粉をといたものを混ぜて入れる。弱火でとろみがつくまで煮込む。
4. 最後に塩、こしょうで味を調える。

\*水分が足りない時は水や牛乳で調整する。

### <材料> (10皿分)

肉(鶏肉・豚肉など) … 500g	A
玉ねぎ … 中3個	米粉 … 50g
人参 … 中1本	水 … 100cc (1/2カップ)
ジャガイモ … 中3個	塩・こしょう … 適宜
ブロッコリー … 1株	
コンソメの素 … 固形3個	
水 … 1100cc (5.1/2カップ)	
牛乳 … 500cc (2.1/2カップ)	



所要時間30分

## お好み焼き

### <作り方>

1. 米粉、すりおろしたじゃがいも、豆乳、卵、塩を泡立て器で軽く混ぜ合わせ、半日くらい休ませておく。
2. 豚肉、キャベツを千切りにする。
3. 1と2を混ぜ合わせ、干しえび、紅しょうがを加え、ざっくりと混ぜる。
4. フライパンに油を少し引き、生地を直径15cmくらいにして焼く。
5. ソースを塗り、青のり、マヨネーズ、花かつおの順にのせる。

\*米粉が水分をたっぷり吸収することにより生地が軟らかくなる。豆乳とじゃがいもがとなぎになり、固くなりにくい。

### <材料> (6～7枚分)

米粉 … 300g	ソース、マヨネーズ、青のり、
じゃがいも … 2個 (すりおろし)	花かつお … 適量
卵 … 4個	
豚肉 … 40g	
キャベツ … 1/2個	
豆乳 … 250g	
乾燥干しえび … 10g	
紅しょうが … 40g	
塩 … 少々	



所要時間50分

## 米粉たこ焼き

### <作り方>

1. 米粉、水、卵を混ぜ合わせる。(水を少しずつ入れていくと、米粉がしっかりと混ざります)
2. ネギ、天かす、紅しょうがを加える。
3. お好みの具を入れる。
4. 温めておいたプレートに油を入れて焼く。
5. 焼きあがったらソースをかけ、青のり、マヨネーズ、花かつおの順にのせる。

### <材料> (60個分)

米粉	300g
卵	2個
ネギ	1本
たこ	120g
紅しょうが	40g
天かす	適量
チーズ	適量
水	800ml
油	適量



所要時間45分

## はちみつカステラ

### <作り方>

1. ボウルに溶き卵、上白糖、はちみつを入れ、ハンドミキサーでもったりするまで6~7分立てに泡立てる。
2. 1にみりんを加えて30秒泡立て、ふるい合わせたAを加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
3. 紙を敷いた型に2を流し入れ180℃に予熱したオーブンで10分焼き、アルミホイルをふんわりとかぶせ、オーブンを170℃にして20分焼く。竹串を刺し、何も付かなければOK。
4. 3に固く絞ったぬれ布巾をかけ、粗熱を取る。

### <材料> (パウンド型2台分)

A 米粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
溶き卵	4個分
上白糖	80g
はちみつ	20g
みりん	大さじ1



所要時間50分

## 米粉のアップルケーキ

### <作り方>

1. リンゴの皮をむき、芯を取っていちよう切りにする。粉とベーキングパウダーはよく混ぜておく。
2. ボウルに卵、グラニュー糖、サラダ油を入れ泡立て器で混ぜる。トロツとしたら粉を入れる。
3. 2にりんごを入れ、りんごを崩さないようにヘラで混ぜ合わせる。
4. ケーキ型に生地を均等に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで40分焼く。
5. キツネ色に焦げ目がついたら出来上がり。

### <材料> (18cmケーキ型1個分)

りんご	1個
米粉	50g
卵	2個
グラニュー糖	80g
サラダ油	50cc
ベーキングパウダー	小さじ1



所要時間50分

## 米粉シフォンケーキ

### <作り方>

1. 卵白をよく泡立てる。上白糖を1/3ずつ加え、さらによく泡立てる。
2. 卵黄をよく泡立てる。水、サラダ油を少しずつ加え、次に米粉を加え、よく混ぜ合わせる。
3. メレンゲ1/3量を2に加えて泡立て器で混ぜる。
4. 残りの卵白を3にいれ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
5. 型に上から気泡が出来ないように落とし込む。
6. 気泡を抜くため、竹串などで数回かき混ぜる。
7. 予熱しておいたオーブン170℃で35分焼く。
8. 型を逆さまにして、ビンなどにさして冷ます。

### <材料> (18cm型 1個分)

米粉	35g
上白糖	30g
サラダ油	20g
卵白	3個
卵黄	2個
水	30g



所要時間60分

## 米粉クッキー

### <作り方>

1. バター、マーガリンは常温で柔らかくしておく。
2. 1にきび砂糖をすり込むように混ぜる。
3. 2に米粉と卵を入れて混ぜる。
4. 3にドンを入れて混ぜる。練り込みながら成型していく。
5. 成型した生地を冷蔵庫で休ませる。(30分～1時間)
6. 5を切り、180℃に予熱したオーブンで15分～20分焼く。

\*米ドンの代わりにくるみなどを入れても良い。

### <材料> (約30枚)

米粉	370g
米ドン (パフ)	30g
有塩バター	120g
ケーキ用マーガリン	80g
卵 (M)	2個
きび砂糖	70g



所要時間60分

## お米のブラマンジュ —ブルーベリーソース—

### <作り方>

1. 粉ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
2. 鍋に米粉とグラニュー糖を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3. 2を火にかけて底からよくかき混ぜて焦げないようにし、とろみがつくまで混ぜる。
4. 火からおろし1のゼラチンをとかし、粗熱をとる。
5. 生クリームを6分立てに泡立て4に加え型に流して冷蔵庫で冷やす。
6. ブルーベリーソース  
ブルーベリーとグラニュー糖を混ぜる。  
ブルーベリーを少しつぶして中火で煮る。  
仕上げにレモン汁を入れて冷やす。  
ブラマンジュにソースをかけて出来上がり。

### <材料> (6個分)

米粉	20g	【ブルーベリーソース】	
牛乳	250cc	ブルーベリー	50g
生クリーム	100cc	グラニュー糖	20g
グラニュー糖	40g	レモン汁	少々
粉ゼラチン	5g		
水	50cc		



## 米粉レシピ集

発行：平成24年3月

発行者：鹿角市農業農村支援機構

〒018-5201 鹿角市花輪字荒田4-1

TEL 0186-30-0276

FAX 0186-30-1515