

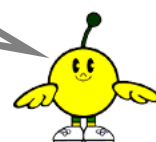
家庭で気軽に米粉を！！

～山際シェフの米粉レシピ～



本レシピは「地産地消の仕事人」である(社)全日本司厨士協会福島県本部長の山際博美氏（猪苗代町：ヴィラ・イナワシロ総料理長）より提供いただいたもので、平成２２年１月２１日（木）に開催されました「福島県産米粉商品発表会」のワンポイント講座で紹介のあったものです。

皆さんも、ぜひ、家庭料理にも気軽に米粉を使ってみてください！



～掲載レシピ～

- ①揚げ鯛の茄子和え
- ②大根もちと人参の素揚げ
- ③黒糖蒸しパン
- ④ごま・ブラマンジュ
- ⑤米粉クッキー
- ⑥おからクッキー
- ⑦米粉野菜おやき三種
- ⑧ふるさとカラフル揚げ煮
- ⑨米粉のだんご汁

①揚げ鯛の茄子和え

【材料】

- ・ 鯛（上身） 80g
 - ・ しょうが汁 小さじ 1/4
 - ・ 塩 ひとつまみ
 - ・ 米粉 大さじ 2/3～1
 - ・ みょうが 1 本
 - ・ きゅうり 1/2 本
 - ・ なす 1/4 本
 - ・ 揚げ油 適量
 - ・ 酢 大さじ 1
 - ・ 砂糖 大さじ 1/2
 - ・ 醤油 小さじ 1/4
- } A



【作り方】

- ①鯛は斜め切りにする。
- ②①の鯛にしょうが汁、塩で下味をつけ、上新粉をまぶしつける。
- ③②を 180℃の油で軽いきつね色になるまで揚げる。
- ④みょうがときゅうりは、せん切りにする。
- ⑤なすはヘタを取って縦半分に切り、斜め切りにする。少量の塩（分量外）を入れた熱湯でさっと茹で、絞って水きりをする。
- ⑥③の揚げ鯛、みょうが、きゅうり、なすを A で和えて器に盛る

②大根もちと人参の素揚げ

【材料】

○大根もち

大根	150g
鶏ミンチ肉	100g
えび	40g
にんじん	10g
生しいたけ	1 枚
みつば	4 本
塩	小さじ 1/6
油	大さじ 1
米粉	3/4 カップ (65g)
片栗粉	大さじ 1
水	3/4 カップ～1 カップ (固さはお好みで)



○人参の素揚げ

にんじん (中)	1 本 (100g)
米粉	大さじ 3
牛乳	大さじ 1
揚げ油	適量

○タレ

醤油：大さじ 1 弱 酢：大さじ 1 ごま油（お好みで）：少々 唐辛子味噌：少々

【作り方】

○大根もち

- ①えびは皮を剥き、粗みじん切りに切る。大根、にんじん、しいたけはせん切りにする。みつばは長さ 3cm に切っておく。
- ②フライパンに油の半量を敷き、鶏ミンチ肉を炒め、塩味をつける。えび、にんじん、大根、しいたけを入れて十分に炒め、粗熱をとる。
- ③A を溶いて②に流し込み、みつばを加えて混ぜ、テフロン加工した卵焼き器に入れて、弱火で四角く両面を焼く。
- ④③を切り分けて再び焼く。

○人参の素揚げ

- ①にんじんをせん切りにする。（せん切り器を使用してもよい）
 - ②に上新粉をまぶし、牛乳を加えて混ぜる。
 - ③油を 180℃に温め、②の適量をぎゅっと握って油に入れる。カリッと揚げる。油をきる。
- ※タレの材料を合わせ、つけて食べる。

③黒糖蒸しパン

【材料】

上新粉	125g	}	A
薄力粉（小麦粉）	125g		
ベーキングパウダー	小さじ 1・1/2		
卵	1 個	}	B
黒砂糖	90g		
牛乳	230ml		
塩	4g		

【作り方】

- ①A を合わせてふるう。
- ②B を混ぜてよく溶き、①と合わせる。だまの無いようによくかき混ぜる。
- ③型（ザルでもよい）にホットクッキングシートを敷き、A②を流し込む。蒸気のあがった蒸器に入れて強火で 20 分ほど蒸す。
- ③を取り出して冷まし、出来上がり。

④ごま・ブラマンジュ

【材料】

寒天	1/2 本（4g）
水	1 カップ
牛乳	1 カップ
砂糖	1/2 カップ
微細米粉（または上新粉）	大さじ 1
ごまペースト	小さじ 1



【作り方】

- ①寒天は水につけて吸水させる。砂糖と上新粉はすり混ぜておく。
- ②分量の水で寒天をゆっくりと全部溶かし、牛乳を加える。
- ③砂糖と上新粉、ごまペーストを入れてとろみが出るまで温め、型に入れて固める。
- ④冷えて固まったらいただく。

※ソースをかけてもよい。ソースは、ごまペースト黒小さじ 1 とハチミツ大さじ 1 を混ぜてもOK!

⑤米粉クッキー

【材料（40個）】

米粉	190g
コーンスターチ	10g
バター	150g
砂糖	80g
卵	1 個

【作り方】

- ①ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまでよく練る。砂糖を少しずつ加え、白くフワフワになるまで混ぜる。
- ②卵をほぐして①に少しずつ入れ、混ぜていく。上新粉とコーンスターチも加えて混ぜる。
- ③しぼり袋に②を入れ、クッキングシート上に少しずつしぼり出す。
180℃に温めたオーブンの中段に入れて 15 分焼く。



⑥おからクッキー

【材料】

上新粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ 1
おから	100g
バター	100g
砂糖	60g
仕上げ用 粉砂糖（お好み）	小さじ 2

【作り方】

- ①おからは耐熱皿にひろげ、ラップをしないで電子レンジにかけてしっとりするくらいに軽く水分を飛ばし、冷ましておく。
- ②バターは室温に戻し、クリーム状になるまで練る。砂糖を加えてさらに練り、おから、Aの粉を加えてひとまとめに、まんべんなく吸水させる。
- ③50 等分し、丸めて先を細くして、三日月状にする。
- ④ホットクッキングシートを敷いた天板に③を並べ、180℃に温めておいたオーブンで 18～20 分程度焼く。
- ⑤熱いうちに粉砂糖をまぶしつけてもよい。



⑦米粉野菜おやき各三種

【材料】

微細米粉・・・・・・・・・・20g
南瓜（野沢菜）・・・・・・・・5g
長芋（にら・）・・・・・・・・5g
紫芋&黒豆（丸茄子）・・・・4g

【作り方】

- ①各野菜は15分蒸しペーストにする
- ②米粉とペースト、塩少々を合わせ生地にする
- ③長芋ににら味噌、南瓜に野菜炒め、紫芋に丸茄子味噌を入れ15～20分蒸し、表面に焼き目を付ける

⑧ふるさとカラフル揚げ煮

【材料】

鶏肉・・・・・・・・・・30g	酒・・・・・・・・・・2.5g
薄口醤油・・・・・・・・1g	にんにく・・・・・・・・0.3g
米粉・・・・・・・・・・3g	かぼちゃ・・・・・・・・30g
パプリカ・・・・・・・・5g	青ピーマン・・・・・・5g
ゴーヤ・・・・・・・・・・5g	インゲン・・・・・・・・10g
米ぬか油・・・・・・・・5g	上白糖・・・・・・・・・・3g
薄口醤油・・・・・・・・1g	みそ・・・・・・・・・・4g
酒・・・・・・・・・・2g	みりん・・・・・・・・・・1g

【作り方】

- ①鶏肉は1.5cm角位に切って、酒、しょうゆ、にんにくにつけて置き、米の粉をつけて揚げる
- ②かぼちゃ、ピーマン、インゲンは1.5cm角位、ゴーヤは1cm位の角切りにし、油でさっと揚げる
- ③砂糖、酒、みそ、しょうゆを混ぜて火にかけてたれを作る。
- ④1、2、3を混ぜ合わせる。

⑨米粉のだんご汁

【材料】

米粉・・・・・・・・	15 g
水・・・・・・・・	12 g
大根・・・・・・・・	15 g
人参・・・・・・・・	5 g
白菜・・・・・・・・	15 g
さといも・・・	20 g
こんにゃく・・	10 g
ねぎ・・・・・・・・	5 g
かつお節・・・	3 g
にぼし・・・・・・・・	0.8 g
水・・・・・・・・	80 g
麦みそ・・・・・・	8 g

【作り方】

- ①煮干しを水に漬けておく。
- ②大根、人参はいちょう切り。
- ③里芋は皮をむいた後、塩でもむ。厚めのいちょう切りに切った後、下ゆでしておく。
- ④白菜はざく切り、こんにゃくは短冊切り、葱は小口切りにする。
- ⑤1を弱火で加熱し、沸騰直前にかつお節を加える。
- ⑥煮干しとかつお節をとりだす。
- ⑦煮えにくい野菜から加えていく。
- ⑧米粉は水を少しずつ加え、様子を見ながらこねていく。
- ⑨片手でぎゅっと握るようにして、汁に団子を落としていく。
- ⑩味噌を溶き、ねぎを加える。
- ⑪中心温度を確認する。

