



## おすすめの 米粉レシピ

雲南市農業委員会  
女性委員グループ  
おすすめ

米粉って色々な使い方があるのって  
ご存知ですか？

小麦粉や、片栗粉の代わりなど  
様々な使い方が出来ます。

私たちが使ったおすすめの方法や、  
新たな製法で作られたアルファ化米  
粉についてもご紹介します。



# アルファ化米粉をご存知ですか？ 参考：



## アルファ化米粉とは

アルファ化米粉とは、炊飯された米を加熱により急速乾燥させたアルファ化米を製粉した米粉です。炊飯されたご飯を放置すると、デンプンは生の米のデンプン構造(これをベータデンプンという)に戻る性質があるが、これを急速乾燥することにより、保存性が高く、消化が良いなどの優れた特性を保つことができます。

## アルファ化米粉とベータ米粉の違い

米にはエネルギー源となるデンプンが含まれ

「アルファ( $\alpha$ )デンプン」と「ベータ( $\beta$ )デンプン」2種類あります。



## アルファ化米粉の特徴

- ・消化の良さ  
離乳食や高齢者向けの介護食などに使用すれば、水やお湯などを注ぐだけで簡単に食べられます。
- ・水分が少なく保存性が優れている  
非常食としての使用も有効です。
- ・乳化剤や増粘剤等の各種添加剤の代替としても活用できます。

α化米粉  
レシピ

## 米粉と甘酒アイスクリーム



材料

【2人分】		
1	α化米粉	15g
2	無調整豆乳	50ml
3	米麴甘酒	50ml
4	砂糖	5g
5	バニラエッセンス	1~2滴

作り方

1. 全ての材料を泡だて器でよく混ぜ合わせる。
2. 冷蔵庫に入れて2から3時間冷やし固める。

α化米粉  
レシピ

## とうふとぬかの抹茶プリン



材料

【2人分】		
1	絹ごし豆腐	130g
2	米ぬか	7g
3	練乳	大さじ1
4	砂糖	小さじ2
5	抹茶	小さじ1/4
6	α化米粉	8~10g

作り方

1. Aの材料を合わせ、ミキサー等で滑らかになるまですりつぶす。
2. すりつぶしたAにα化米粉を加え、ミキサーを使って滑らかにする
3. 器に入れ冷蔵庫に入れて冷やす。

あそびばキッチン  
管理栄養士  
佐々木久美さん  
考案

Check Point  
※米粉の量により、固さを調節できます。  
※好みでゆで小豆や黒蜜などをかける。

α化米粉  
レシピ

## 卵とミルクのポタージュ



### 材料

【1~2人分】

1 卵	1個
2 牛乳	150ml
3 α化米粉	2g
4 コンソメ	小さじ1/2
5 塩	少々

### 作り方

- 1 鍋に卵を割り入れてよく溶きほぐす。
  - 2 牛乳、コンソメ、米粉を加えてよく混ぜ合わせる。
  - 3 鍋を中火にかけ、ヘラ又は泡だて器でかき混ぜながら加熱する。
  - 4 卵に火が入り、とろみがついたら火を止める。
- ※緩めの茶碗蒸しのような 味わいの ポタージュです。  
米粉をいれて加熱することで、滑らかな舌触りに。

α化米粉  
レシピ

## 甘酒と塩麴のドレッシング



### 材料

【2人分】

1 米麴甘酒	50ml
2 塩麴	大さじ1
3 α化米粉	5g
4 ラッキョウ酢	大さじ1
5 レモン汁	小さじ1

### 作り方

- 1 材料をボウルにいれ、泡だて器でよく混ぜ合わせる

あそびばキッチン  
管理栄養士  
佐々木久美さん  
考案

α化米粉  
レシピ

## 玄米粉のチキンナゲット



### 材料

【4個分】	
1 鶏ひき肉	40 g
2 鶏ささみ（又は胸肉）	40 g
3 おろしにんにく	小さじ1/5
4 塩麹	小さじ1
5 片栗粉	1.5 g
6 ベーキングパウダー	0.3 g
7 米粉（B米粉）	10 g
7 水	25 ml
8 玄米粉	10 g

### 作り方

- 1 ささみ（または鶏むね肉）は筋等を除き1cm角に刻み鶏ひき肉と混ぜ合わせておく。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 ①にニンニクと塩麹を混ぜて下味を付け、次いでAを加えてナゲット生地を作る（生地が柔らかくまとめにくい場合は米粉を追加して加える）
- 4 4個のナゲットづくり、玄米粉をまんべんなくまぶす。
- 5 170℃くらいの油できつね色になるまでじっくり揚げる。

あそびばキッチン  
管理栄養士  
佐々木久美さん  
考案



あそびばキッチン代表

管理栄養士

日本スポーツ協会  
公認スポーツ栄養士

佐々木 久美 さん

このレシピは佐々木さんが  
どのご家庭でも、揃う材料でかつお手軽に作れる  
料理を考案していただきました

通常の米粉

## シフォンケーキ



### 材料

【15cm シフォン型】

A	1	卵黄	3つ分
	2	米油	40g
	3	牛乳	55g
	4	米粉	60g

### 作り方

B	5	卵白	3つ分
	6	砂糖	50g

- 1 Aの1を少しずつ入れながら泡だて器で混ぜていく。
- 2 Bのメレンゲを1に3回に分けて入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- 3 型から空気を抜き、生地を型の上部まで全部に塗る
- 4 オーブン160度で30分～40分焼く。焼き上がったら逆さにして粗熱をとる。

Tsukaru  
足立志帆さん  
おすすめ



Tsukaru  
足立 志帆さん・竜太さん

このレシピは・・・木次町湯村で一棟貸レストラン  
Tsukaruのスイーツを担当している志帆さんに紹  
介いただきました。スイーツはお店の他、道の駅お  
ろちの里などで販売されています。

通常の米粉

## 米粉のほろほろクッキー

米風香  
林 典子さん  
おすすめ



### 材料

1	米粉	120 g
2	バター	80 g
3	砂糖	35 g
4	粉砂糖	少々

### 作り方

- 1 柔らかくしたバターに砂糖を加え、さくっと白っぽくなるまで混ぜる。
- 2 米粉を混ぜる。
- 3 粉っぽさがなくなるまでよくすり混ぜる。
- 4 直径2cmくらいに丸め、クッキングシートを敷いた鉄板に並べオーブンで焼く。(150℃で30分くらい)
- 5 焼き上がったらしっかり冷まして、粉砂糖をまぶす。



パン工房 米風香  
林 典子さん

このレシピは・・・

パン工房米風香の林典子さんから米粉を使ったお菓子の中から、クッキーのレシピを教えてくださいました。米風香では米粉のお菓子も沢山販売されています。

宮内舎  
小倉 綾子さん  
おすすめ

## パンケーキミックスを使った バナナケーキ



### 材料

フライパン・パウンド型を使います。

- 1 パンケーキミックス 200g
- 2 卵 2個
- 3 油 40g
- 4 ヨーグルト 60g
- 5 バナナ 220g (約2本)

### 作り方

- 1 潰したバナナに全体量を入れ、さっくり粉がなくなるまで混ぜる。
- 2 フライパンの場合 小さじ1の油をひき、全て流し込み、  
中弱火で蓋をして7分焼きひっくり返して2分焼く。  
オーブンの場合 180度で予熱のあと20分焼く。



Miyauchiya  
Shimane, Japan

宮内舎  
小倉 綾子さん

このレシピは・・・

宮内舎で販売されている米粉のパンケーキミックスで、小倉さんおすすめのレシピを紹介いただきました。宮内舎さんではほかにも数種類の米粉麺やなども販売されています。



雲南市女性委員  
グループの  
活用例  
を紹介します

通常の米粉

## 中華丼



通常の米粉

## 八宝菜



### Check Point!

※だまになりやすいので、しっかり溶いてまぜてみましょう

最後のとろみ付けに片栗粉の代わりに水溶き米粉を使いました。

通常の米粉

## 大学芋



揚げ物にもあいますよ！  
米粉をまぶして素揚げにしました。

カリッと揚がりとってもヘルシーです。  
天ぷらにも米粉はおすすめです。

通常の米粉

## かぼちゃグラタン



ホワイトソースづくりに小麦粉の代わりに米粉を使ってみました。

◆レンジで簡単に作れるホワイトソースです。◆

- ① 耐熱皿にバターを入れてレンジでチン。
- ② ①へ米粉と塩コショウと牛乳を少しずつ入れレンジでチン。  
途中かき混ぜながら様子を見る。最後に生クリームを入れる  
とコクが出ます

通常の米粉

## クレープグラタン



ホワイトソースはお好みの具材に米粉、豆乳、コンソメ、塩コショウなどで味をつけ  
クレープを敷きそこへホワイトソースを入れ焼きます  
トッピングにチーズやパン粉、などをのせて焼く。

### 材料

【2~3人分】		
1	米粉	40g
2	豆乳	150cc
3	砂糖	5g
4	塩	0.5g
5	卵	1ヶ

### 作り方

【クレープ生地の作り方】  
クレープ生地は1~4を混ぜて焼くだけ。

豆乳を使うことでよりヘルシーに（牛乳でも可）

砂糖をはちみつなどに変えてもおすすめです

通常の米粉

## サラダ風クレープ



クレープの中にはフルーツ、クリームやアイス、餡子など好きなものをいれて  
野菜などを入れてサラダクレープとしてもよし  
甘みが少ないので食事やスイーツとしてもどちらでもおすすめです

雲南市女性委員  
グループの  
活用例  
を紹介します

通常の米粉

## 白菜のクリーム煮



### 材料

【2人分】

- 1 白菜 4～5枚
- 2 ベーコンやウィンナーなど 2～3本
- 3 塩 少々
- 4 中華だし 小さじ2
- 5 ホイップクリーム 100cc
- 6 米粉 (水溶き とろみ具合をみながら)

### 作り方

- ① 白菜を芯と葉に分けて切る。(茹でるとき芯から入れるため)
- ② 鍋に白菜を茹でるくらい水を入れ塩とサラダ油を入れ軽く茹でて湯切りしておく。
- ③ 再度水を鍋に入れ沸いたら中華だしとホイップクリームを入れこしょうも入れ②の白菜やベーコン(ウィンナーなどでも可)を入れ味をみて塩で整える。
- ④ 米粉の水溶きをしてとろみをつけて出来上がり。

!! Check Point !!

※ ブロッコリーやカリフラワーなどお好みで季節野菜でアレンジを楽しめます。

通常の米粉

## うどん



雲南市女性委員  
グループの  
活用例  
を紹介します

### 材料

【2人分】

- |   |         |         |
|---|---------|---------|
| 1 | 米粉      | 130g    |
| 2 | 片栗粉     | 40g     |
| 3 | 塩       | 小さじ1/4～ |
| 4 | 熱湯      | 120g～   |
| 5 | 打ち粉（米粉） | 適宜      |

### 作り方

- ① ボウルに米粉、片栗粉、塩をすべて入れ泡だて器でよく混ぜる
- ② 熱湯を入れてゴムベラなどで混ぜる。  
生地がまとまりにくい場合は熱湯を足す。
- ③ まな板に打ち粉をして生地をめん棒で伸ばす。好みの厚さにする。
- ④ 包丁で好みの太さで切る。
- ⑤ 重ねるとくっつくので重ねずに沸騰したお湯に麺を入れ茹でる。  
浮き上がったら、流水で洗ってぬめりをとる。

Check Point!

※麺にくせがないため  
ラーメンやパスタでも  
お好みで楽しめます。

通常の米粉

## ロール白菜



通常の米粉

## ハンバーグ



雲南市女性委員  
グループの  
活用例  
を紹介します

具材のつなぎに、卵を使わず米粉を入れてつなぎをしました。  
こねているときも、しっかり具材がまとまり、煮込んだ時も崩れず、米粉がしっかりつなぎの役目になりました。

冷やしぜんざい トッピングいろいろ

α化米粉  
&  
通常の米粉



!! Check Point !!

雲南市産のお茶の粉を混ぜています。

アルファ化米粉（全体の10%くらい）とβ米粉を混ぜておだんごに。

アルファ化米粉を混ぜることでお団子が固くなりやすくモチモチ感や柔らかくなります

トッピングには、きなこ、黒蜜、アイスやごまなどお好みでアレンジしてお好みでどうぞ。おしることとして暖かくしてもおすすめです。

# ご家庭で米粉を使ってみませんか・・・？

## 米粉



・米粉（グルテン入り） ・米粉（ベータ米粉）

大東農産加工所では2種類の米粉が販売されています。  
パン作り等にはベータ米粉でもレシピ等は多く紹介されていますがグルテン入りが作りやすいです。

## アルファ化米粉



大東農産加工所ではお米を持ち込むとアルファ化米粉に製粉してもらえます。

自宅で作られているお米や、お気に入りのお米でアルファ化米粉にしていろいろなものに使ってみてください。



大東農産加工所  
中西 正義さん



# 沢山の米粉レシピが掲載されています



参考:日本米粉協会 国内米粉総合情報サイト より



α化米粉とは、炊飯された米を加熱により急速乾燥させたアルファ化米を製粉した米粉です。  
α化米粉は、グルテンを含まない加工食品であり、消化が良いため、離乳食や高齢者向けの介護食にも使用されています。また増粘剤としてアルファ化米粉を使用した100%グルテンフリー米粉パンなどの製造も可能で、年々市場規模が拡大しているグルテンフリー市場にも大きく貢献することが期待されています。  
ここでは、そのアルファ化米粉を使った料理をいくつか動画で紹介しています。

通常の米粉を使ったレシピ 主食・副食・スイーツをはじめα化米粉を使ったレシピの動画で分かりやすく紹介されています。

このほかたくさん米粉レシピが、レシピ集がInstagramなどでもたくさん紹介されています。ぜひ『米粉』や『α化米粉』などでチェックしてみてください。





雲南市農業委員会  
女性委員グループ

米粉はどんな料理とも相性がよく揚げ物、煮物、お菓子づくりやパン作りなどで活用できます。  
たとえば、小麦粉や片栗粉や卵の代わりとして、とろみ付けや、衣として使用したり、また時にはつなぎの役目としてなど、いろいろな調理での活用ができました。  
色々な活用ができるので皆さんもぜひ、ご家庭でお手軽に使ってみてください。