

おいしさ発見!

米粉レシピ



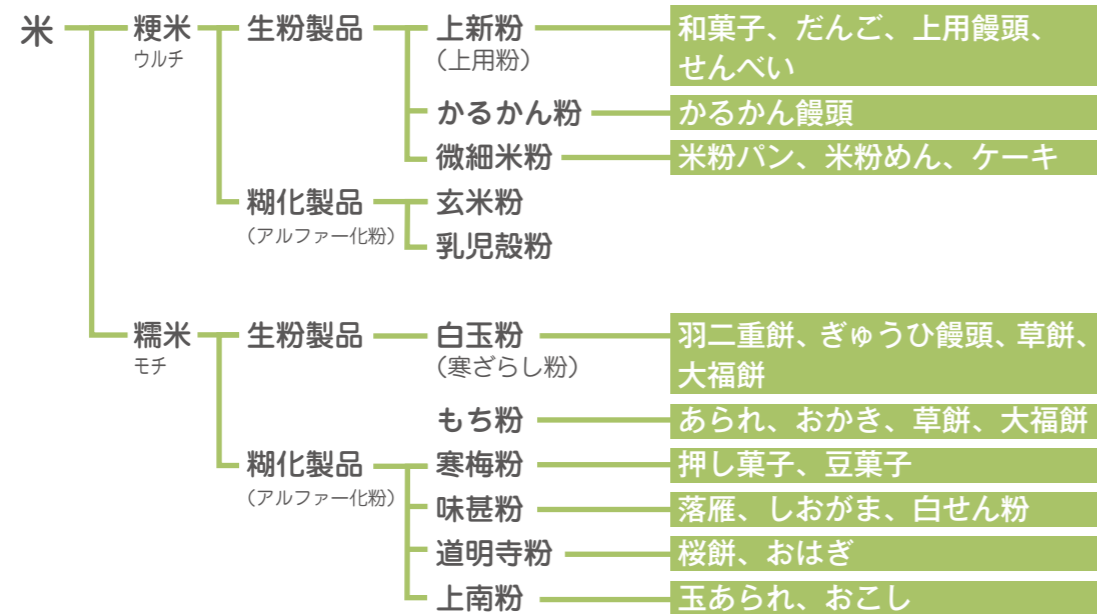
1 米粉とは？

「米粉」は、お米を生のまま粉碎したり、水を加えて柔らかくして粉碎したものです。昔から、だんご・まんじゅうなどの和菓子、せんべいなどに利用されてきましたが、近年、気流粉碎など粉碎技術の向上により、細かい米粉を作ることができるようになったことから、小麦の代替としての利用が可能になりました。

米粉の主な特徴は、小麦粉に比べて水分をより多く含むことから、ケーキやパンの生地になると、しっとりとした舌触りできめの細かい仕上がりになることです。ホワイトソースなどでは、グルテンがないので、ダマになりにくく、粉っぽさもあまりありません。粒子が細かいことから、揚げ物に利用しても、具につく衣の量が少ないため、オイルの吸収が少なくなり、サクサクとした食感に仕上がります。

さらに、食物繊維のヘミロースやレジスタントスターチによってゆっくりと消化されるため、血糖値が上がりにくいといわれています。

主な米粉の種類と用途は次のとおりです。



★アルファ化粉：米を加熱してから粉にしたもの。

2 県内の伝統的な米粉レシピ

大津地域 まめ団子



いわれ

大津市真野では、田植えの頃にとれるグリーンピース入りの団子を作って、田んぼへ持って行き、おやつとして食べていました。田植え団子・さつき団子ともいいます。

材料 (60個分)

- 米粉 …………… 300 g
- もち粉 …………… 400 g
- 塩 …………… 5 g
- 熱湯 …………… 400 g
- グリーンピース …………… 1 カップ

作り方

- 1 米粉ともち粉を混ぜ合わせて熱湯を加え、最初は木しゃもじで混ぜ、手でさわられるようになったら手でよくこねる。
- 2 グリーンピースを混ぜ、30g くらいを円盤型に丸めて、真ん中をくぼませる。
- 3 蒸し器に固く絞った蒸し布を敷き、団子をくっつかないように並べ 15～20 分蒸す。
- 4 きな粉に砂糖を混ぜたものをつけて食べる。

まめ団子の作り方



1 粉に熱湯を混ぜる



2 手でよくこねる



3 豆を混ぜて丸くまとめる



4 蒸し器で蒸す



作り方のポイント

1. 手でよくよくこねること。
2. 湯気が蒸し器にある間に器に移します。

南部地域 しんこ

いわれ

お盆に、しんこ団子を仏壇にお供えする習慣があります。お盆に帰ってこられる先祖の精霊（オショライサン）を迎えるごちそうになります。主として浄土宗や天台宗の家々に伝えられています。



材料 (60個分)

米粉 …………… 150 g
砂糖 …………… 80 g
水 …………… 200cc
(茶色の場合はニッキ粉6gを追加)

作り方

- 1 米粉をボールに入れる（ニッキ粉を混ぜ合わせる）。
- 2 鍋に水と砂糖を入れ、煮溶かし沸騰させる。
- 3 2が熱いうちに1に少量ずつ入れて、よくこねる。
- 4 生地を8等分にちぎり、形を作る。人差し指くらいの長さにして、角を作りひねる。
- 5 蒸し器に布巾をしき、4を入れ、約25分蒸す。

しんこの作り方



1 砂糖湯を徐々に加える



2 よくこねる



3 人差し指くらいにする



4 端をもって反対からひねっていく



5 約25分蒸す



6 蒸し器から出したところ

作り方のポイント

1. 米粉に砂糖をとかした熱湯を加えた時、最初は木しゃもじで混ぜ、手で触れるくらいに冷めたら、手でよくこねる。
2. 蒸し器で蒸しているときに、途中で霧吹きをすると、つやが出て美しくなる。

甲賀地域 かしわもち

いわれ

甲賀市信楽町多羅尾では、5月の端午の節句に子の成長を祈って山々に自生している朴（ほお）の木の葉で包んだお餅「かしわもち」を作ります。江戸時代の多羅尾代官所では、朴木を枝ごと刈り取り、葉っぱを枝から取らず、お餅を包んで神棚に供えたと伝えられています。多羅尾では、田植えの済んだ祝いにとこの家でもかしわもちを作って、神様にお供えしました。朴の葉は殺菌力があり、良い香りがします。



材料 (70個分)

もち米 …………… 1.5kg
とり粉（米粉） …………… 1.6kg
塩 …………… 大さじ1
熱湯 …………… 800g
朴の葉 …………… 70枚
小豆のこしあん …………… 1.5kg
(味つき)

作り方

前日の準備

- 1 朴の葉は枝ごと刈り取り、水につけておく。
- 2 もち米は洗って、一晩水につけておく。
- 3 小豆を煮て、小豆あん（こしあん）を作る。

当日の作業

- 1 もち米をざるにあげ、よく水をきる。
- 2 あんは20gずつ丸めておく。
- 3 米粉に熱湯800gを少しずつ注いで耳たぶくらいのかたさに練る。最初は木しゃもじで混ぜ、少し冷めたら手でよく練る。
- 4 セイロに蒸し布を敷き、もち米を入れ、もう一段のセイロに蒸し布を敷き、3の団子を円盤状にして入れ、強火で30～40分蒸す。箸をさして生地が着いてこなければよい。
- 5 餅つき機にもち米、団子、塩大さじ1を入れて搗く。（約20分）
- 6 米を蒸している間に、塩を入れた熱湯で朴葉をゆでる。枝を持って1分間熱湯でゆで、すぐ冷水につけて冷まし、葉を一枚ずつ枝からはずす。
- 7 餅が手で触れるくらいになったら50gずつにちぎり手を水でぬらしながらあんを包む。
- 8 朴の葉で餅を包み、葉が大きい時は軸の部分の切りとる。

かしわもちの作り方



1 朴の枝は水につけておく



2 朴葉は枝を持ってゆでる



3 すぐ冷水につける



4 米粉に熱湯を加える



5 少し冷めたら手でよくこねる



6 円盤型にして蒸す



7 生地であんを包む



8 朴葉で包む



9 大きな葉は軸を切る

作り方のポイント

1. 朴の葉は熱湯でゆで、いつまでも青々とした葉に仕上げるのがコツ。
朴の葉は若いとききれいに仕上がりにません。多羅尾では6月中下旬が適期です。
2. ゆでた葉は冷凍保存でき、いつでもかしわもちが作れます。



東近江地域 よし巻き団子



いわれ

びわ湖畔では、5月5日の子どもの日に、お宮さんにお供えてそのおさがりをその年に生まれた男の子に配っていました。また、農繁期にたんぼでおやつとして食べていました。最近ではよしがあまりないので、作る人が少なくなっていました。

材料 (60個分)

米粉	750 g
もち粉	60 g
砂糖	250 g
塩	3 g
片栗粉	大さじ 1/2
水	1.2ℓ
よしの葉	120 枚

作り方

- 1 水に砂糖・塩を入れて沸騰させる。
- 2 米粉、もち粉、片栗粉を混ぜ合わせて1に入れ、かき混ぜて火を止め、ふたをして約10分置く。
- 3 よくこねてから小さく丸めて、細長くのばす。
- 4 よしの葉2枚で3をはさみよしの葉を巻く。
- 5 蒸し器で約15分蒸す。

よしの巻き方



1 よしの葉2枚ではさむ



2 上側の葉を折る



3 葉を下方向へ巻く



4 下まで巻く



5 裏返して同様に巻く



6 2枚のよしの葉の先で結ぶ

作り方のポイント

1. よしの葉は、5月中旬頃～7月上旬に採ってさっと熱湯にくぐらせてから冷凍にしておく一年中つくれます。
2. 一度にたくさんつくり冷凍にしておけます。(食べる前にもう一度蒸す)

湖東地域 いがもち

いわれ

おめでたいときは、もち米を赤くそめ、法事の時は黄色や緑色にそめて飾ります。



材料 (13個分)

米粉 …………… 250 g
 もち粉 …………… 50 g
 片栗粉 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1
 熱湯 …………… 400 g
 粒あん …………… 400 g
 もち米 …………… 1/3カップくらい
 食紅 …………… 適量

作り方

前日の準備

1 もち米を洗い、ごく少量の食紅を水にとかした液につけておく。

当日の作業

- 1 米粉ともち粉を混ぜ合わせて熱湯を加え、最初は木しゃもじで混ぜ、手でさわれるようになったら手でよくこねる。
- 2 適当にちぎり（円盤型やドーナツ型にするとよい）蒸気のあがった蒸し器で15分蒸す。
- 3 粒あんは30gに丸めておく。
- 4 着色したもち米はざるにあげて水気をきっておく。
- 5 2の生地をすりこ木でつく。
- 6 生地50gを丸く広げ、あんを包み、上に着色したもち米をのせ、10分蒸す。

いがもちの作り方



1 粉に熱湯を混ぜる



2 手でよくねる



3 蒸した生地をよくつく



4 あんを包む



5 もち米をのせて蒸す



作り方のポイント

1. 手でよくよくこねること。
2. 食紅は少量で濃い色がつくので、箸の先につけて溶かし、淡い色にすること。

湖北地域 がらたて

いわれ

がらたて（さるとりイバラ）の葉が採れる7月中旬以降に作ります。龍神様にお供えするために毎年作り、伝統食として食べています。親戚等にも配ります。



材料 (50個分)

もち米粉 …………… 1.8ℓ (1升)
 砂糖 …………… もち粉の10~20%
 小豆あん
 小豆 …………… 540cc (3合)
 白砂糖 …………… 600g
 塩 …………… 少々
 がらたての葉 …………… 100枚

作り方

前日の準備

1 小豆をポットに入れて熱湯を注ぎ、一晩おく。

当日の作業

- 1 もち米をざるにあげ、よく水をきる。
- 2 もち米粉に砂糖を好みの量まぜ、熱湯を少量ずつ数回に分けて混合し、粉をまとめるようにこね、何度も湯を加えて柔らかく練り込む。耳たぶ位の硬さまで湯を入れ、力をかけて手の平でこね上げる。
- 3 もちを卵大に丸め、餅の中央は厚め、周囲を薄めにのばし、小豆あんをのせて包み込む。
- 4 がらたての葉に餅を乗せてセイロで約20分蒸す。
- 5 上に乗せるがらたての葉は別に蒸し、蒸し上がり後上に乗せる。

がらたての作り方



1 あん玉を先に作る



2 餅の中央は厚めにします



3 餅の縁を寄せ集めて包む



4 餅の底を馴染ませて葉に乗せる



5 葉に乗せて蒸す



6 上に乗せる葉は別に蒸し、蒸し上がりに乗せる

作り方のポイント

1. もちはよくこねること。
2. 小豆と熱湯をポットに入れて一晩おくと、翌日には小豆がおおかた柔らかくなっていて、環境にやさしいです。ポットは小豆容量の2倍以上のものを使ってください。

湖北地域 ちまき

いわれ

米原市梓河内地域では、端午の節句にちまきを各家庭で作ります。龍神様をお祀りした社に、魔除けのショウブとヨモギを飾り付けたちまき一束を振り回しながらお参りします。また、男児の初節句には赤ちゃんを抱いてお参りします



材料 (60個分)

もち粉 …………… 1.8ℓ (1升)
 砂糖 …… もち粉の10～20%
 熱湯 …………… 適量
 熊笹の葉 …………… 300枚
 シュロのひも …………… 60本

作り方

前年の準備

1 熊笹は前年の7月下旬に収穫し、乾燥しておく。

当日の作業

- 1 熊笹はたっぷりの熱湯でゆで、しんなりして鮮やかな緑色になったら冷水に移し、葉の表裏を丁寧に水洗いする。
- 2 もち米粉に砂糖を混ぜ、熱湯を少量ずつ数回に分けて混合し、粉をまとめるようにこね、何度も湯を加えて柔らかく練り込む。耳たぶ位の硬さまで湯を入れ、力をかけて手の平でこね上げる。
- 3 もちを卵大に丸め、笹の中央にのせて半分に織り込みちまきの中心部を作る。
- 4 3～4枚の笹の軸を揃えて扇状に広げ、3のもちを中央に置く。笹は、左右両側から包み込むように強く丸め葉の先端をねじる。葉の先端をひねってシュロ紐をかけ、きつく根元まで巻きつけて最後に軸の根元をしっかり巻く。
- 5 ちまきは10本ずつ束ねて首をシュロでしばり、軸を切りそろえる。セイロにちまき6束を立てて入れ、ちまきの高さに合わせて蒸し器は3段重ねにして20分蒸す。

ちまきの作り方



1 乾燥した熊笹の葉



2 熊笹の葉を熱湯でゆでる



3 ゆでて冷水につけた熊笹とシュロの生葉



4 熱湯を少しずつ加え最初は箸で混ぜる



5 しゃもじで混ぜる



6 粉をまとめるように手でこねる



7 熱湯を少しずつ加えながらこねる



8 耳たぶくらいのかたさになるまで湯を加え、力をかけてこねる



9 手のひらで力を入れてこね上げる



10 笹の中央に餅をのせる



11 3～4枚の笹の軸を揃えて、扇状に広げ、餅入りの笹を中央に置く



12 左右から包み込むように丸める



13 笹の先端をねじってシュロ紐をかけ、きつく根元まで巻く



14 軸の根元までしっかり巻く



15 10本ずつシュロで束ねる



16 セイロにたてて並べる



17 20分蒸す

作り方のポイント

1. 粉をこねる熱湯の量は、粉の水分や砂糖の量によって違うので、少しずつ加え混ぜながら耳たぶくらいのかたさにねりあげます。
2. 10本ずつ束ねてから蒸すので、蒸気が均一にあたるように立てて蒸します。立てて蒸すことができない場合は、蒸してから束ねてください。

高島地域 あん入りちまき

いわれ

高島市安曇川町の広瀬地域では、もち粉の中に、甘く煮たこしあんを加えてちまきを作ります。ほんのりと小豆色に染まった、甘みのあるちまきです。

昔は、田植えの済んだ祝い（6月30日の泥落とし）に沢山のちまきを作り、神様にお供えして親戚にも配りました。夜寝るのも忘れて、ちまき作りをしたものです。



材料 (60個分)

もち粉 …………… 1.5kg
 小豆あん
 小豆 …………… 900cc (5合)
 白砂糖 …………… 500g
 塩 …………… 少々
 熊笹の葉 …………… 240枚
 イグサ …………… 60本

作り方

前日の準備

- 1 熊笹とイグサは前日に収穫し、水につけておく。
- 2 小豆を煮て、小豆あん（こしあん）を作る。

当日の作業

- 1 もち米粉と小豆あんを合わせ、湯（80℃）を少しずつ加えながら、よくこねる。
- 2 耳たぶ程度のかたさで、ひとまとまりになるまで、20分程度こねる。
- 3 6個に分けて丸め、さらに、それを10等分する。40g程度のものが60個できる。
- 4 3 1個でくさび形を作り、笹の葉4枚で巻く。（ちまきの巻き方・たばね方の写真を参照）
- 5 4が10個できたら1把とし、ひもでしばる。
- 6 沸騰した湯で10分間ゆでる。
- 7 冷水の中であら熱をとり、ザルにあげて水気をじゅうぶんに拭き取る。



4 包み込むように、左右の葉を折り込む



5 上部1/3のところを3枚一緒に、外向けに、直角になるよう2回ひねり、鎌の形にする



6 ちまきの上にイグサの花の部分を形良く乗せ、葉先のねじった部分をまず縛る



7 引き続き、ちまきの胴体を上から下に3回縛る



8 下まで縛ったら、2~3回巻き付け、ほどけないように巻いた中にイグサの端を入れる



9 10個を一把とし、紐で縛る。下5個を右向きにしたら上5個は左向きになるように2段にして縛る

作り方のポイント

1. 笹の葉の大きさや柔らかさから、6月中旬~下旬が一番利用しやすいです。
2. 米粉を2~3割混ぜて作る家もあり、割合は好みで加減してください。
3. 小豆あんを加えることで、普通のちまきよりやや柔らかくなるため、湯は少しずつ入れるようにします。
4. 硬くなったら、ゆで直すと美味しく食べられます。

ちまきの巻き方、たばね方



1 葉の表に生地をのせる



2 ふたつ折りにする



3 3枚の葉を裏向けに持ち、中心に2をのせる

3 新しいおいしさ! やっほりおいしい米粉レシピ

① クッキー



材料 (40個分)

米粉	200 g
バター	150 g
砂糖	80 g
卵	1個
バニラオイル	少々

作り方

- ボウルに室温に戻したバターを入れて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、白くふわっとするまで混ぜる。
- ときほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ、米粉とバニラオイルを混ぜる。
- 絞り袋に2を入れ、クッキングシートを敷いた天板に少しずつ絞り出す。
- 180度のオーブンで15分焼く。

注意 (他のレシピも同様)

小さじ1は5cc
 大さじ1は15cc
 1カップは200ccで記しています

② ホットケーキ



材料 (4枚分)

A	米粉	1カップ
	スキムミルク	1/4カップ
	砂糖	大さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ2
牛乳	1/2カップ	
卵	1個	
バター	少々	
メイプルシロップ	適宜	
バター (上に載せるもの)	適宜	

作り方

- ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、牛乳を加える。よく混ぜたら卵も入れて混ぜる。
- フライパンにバターをごく薄く塗り、(テフロン加工ならバター不要) 1を流し込んで焼く。
- 表面にぷつぷつが出たらひっくり返し、裏面を焼く。

※バターはごく控えめに。油が多いとムラになりトラ模様になる。

※2枚目以降は焼く前にぬれふきなどでフライパンを冷やす。生地を入れたときにジュッと音がするようでは熱過ぎて、年輪模様が出てしまう。

③ シフォンケーキ



材料 (シフォンケーキ型1台分 直径20cm)

卵黄 (Mサイズ)	6個分
牛乳	110cc
サラダ油	90cc
米粉	110 g
卵白	6個分
砂糖	100 g

オーブン予熱 180度

作り方

- 卵黄をボウルに入れ、泡立て器でよくほぐし、泡立てる。白っぽくなったら、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。サラダ油も牛乳と同じように加えながら、少し白っぽくなるまで混ぜる。米粉をふるい込み、よく混ぜる。
- 卵白をボウルに入れ、泡立て器で泡立てる。八分くらい泡立ったら、砂糖を3回に分けて加えながらメレンゲをつくる。つやつやとツノが立つようになったらメレンゲのできあがりの目安。
- 1に2のメレンゲを2~3回に分けて加えながら、よく混ぜる。
- メレンゲを全部加えたら、ボウルの底から全体を軽く混ぜる(メレンゲがムラなく混ぜられているかを確認する)。
- 生地を型に流し入れ底をトントンとたたく(少し高い位置から流し込むと余分な空気が抜けてよい)。ゴムベラで表面の生地を型の内側の側面に塗りつける。しっかり塗りつけてよい(紙、金属の型の場合、塗りつけないと生地が縁まで上がらず、真ん中だけが盛り上がったケーキとなることがある)。
- オーブンに5を入れ、180度で約35分焼く。型から生地が2~3cm高く膨らみ、割れた目地にきれいな焼き色がついたら、焼き上がり。
- オーブンから出した型を逆さにして、冷ます(逆さまにしないと自重でへこむ)。
- 冷めたらパレットナイフか竹串でケーキと型の間に差し込んでひとまわしし、生地を型からはずす。
- 底を上にして生地を落ち着かせてできあがり。

※抹茶味、ココア味:

抹茶または、ココアを小さじ2、砂糖 大さじ1をすり混ぜて1の最後に混ぜる。

※コーヒー味:

インスタントコーヒー小さじ2を1の最後に混ぜる。

※紅茶味:

1の牛乳の代わりに紅茶を入れる。紅茶葉大さじ4に熱湯180mlを加え、茶葉をこして使う。葉をいれる場合は、出し殻を細かく刻んで1の最後に加える。

④ 鶏の唐揚げ



材料 (各4人分)

◎カレー味	◎醤油味
鶏手羽元 ……800 g	鶏もも肉 ……2枚
牛乳 ……1カップ	卵 (M) ……2個
A レモン汁 ……1/2 個分	米粉 ……100 g
塩 ……小さじ1/4	醤油 ……小さじ4
カレー粉 ……小さじ1/4	酒 ……小さじ2
こしょう ……少々	生姜汁 ……小さじ1
B 米粉 ……100 g	揚げ油 ……適量
塩 ……小さじ1/4	
カレー粉 ……小さじ1/4	
ガーリックパウダー ……小さじ1/4	
こしょう ……少々	
揚げ油 ……適量	

作り方

- ◎カレー味
- 1 Aの材料をボウルに合わせ、鶏手羽元の水気をキッチンペーパーでふき取って入れ、時々上下を返しながらから30分から一晩漬ける。
 - 2 Bの材料をポリ袋に入れ、1の汁気をふき取った鶏手羽元を入れ、5～6個入れたら大きくゆすって粉をまぶす。
 - 3 鍋に揚げ油を3cmくらいの深さに入れ、中温(170度)に熱し、2の鶏肉をゆっくりカリッときつね色になるまで揚げる。

◎醤油味

- 1 鶏肉は一口大に切り、醤油、酒、生姜汁でよくもみこんで、下味を30分間つける。
- 2 米粉をまぶし、溶き卵を全体に混ぜ、なじませる。
- 3 鍋に揚げ油を3cmくらいの深さに入れ、中温(170度)に熱し、2の鶏肉をゆっくりカリッときつね色になるまで揚げる。

⑤ シチュー



材料 (4人分)

鶏もも肉 ……1枚	水 ……2カップ
たまねぎ ……1個 (約300g)	A 米粉 ……大さじ4
にんじん ……1本 (120g)	牛乳 ……2カップ
じゃがいも ……4個 (300g)	塩 ……少々
青味野菜 (ブロッコリー等) ……適宜	こしょう ……少々

作り方

- 1 鶏もも肉を2cm角に切り、熱したフライパンに皮目から並べて表裏に焦げ目がつくまでよく炒める。
- 2 たまねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは皮をむいて乱切りにしておく。
- 3 1と2を入れた鍋に水を加えて火にかける。沸騰したら弱火にして、アクをすくい取り、柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- 4 野菜が柔らかくなったら、Aを混ぜて鍋に加え、軽くかき混ぜて、とろみが出るまで弱火で煮込む。別に湯がいておいた青味野菜を入れる。

⑥ てんぷら



材料 (6人分)

野菜 (アスパラガス・いも・なす・たまねぎなど) ……適宜	衣	米粉 ……3/4 カップ (約80g)
肉・魚など ……適宜		卵 ……1個
揚げ油 ……適宜		水 ……卵と合わせ1カップ
	A	みりん ……1/2 カップ
		しょうゆ ……1/2 カップ弱
		出し汁 ……2カップ

作り方

- 1 揚げ物の下処理 (皮をむく、揚げやすい大きさに切るなど)。
- 2 衣の材料をよく混ぜあわせる。
- 3 鍋に油を温め、1の材料に衣をつけて揚げる。Aを合わせて、一煮立ちさせてたつゆにつけていただく。

※魚介類はあらかじめ米粉をまぶしておく、衣が付きやすい。

⑦ チヂミ



材料 (2枚分 直径12cm)

にら ……20g	水 ……140cc
にんじん ……15g	しょうゆ ……小さじ1
米粉 ……70g	自然塩 ……ひとつまみ
片栗粉 ……30g	ごま油 ……大さじ2

作り方

- 1 にらは5cmの長さに切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- 2 ボウルに米粉、片栗粉を入れて混ぜる。
- 3 2のボウルにAを加えて、ダマにならないように箸で混ぜ合わせ、さらに1のにらとにんじんを加えてかるく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3の生地を流し込み、直径12cmほどの円形に整えて両面を焼く。
- 5 放射状に4等分し、たれを添える。

⑧ お好み焼き



材料 (2枚分)

キャベツ	200 g	油	適宜
青ネギ	100 g	ソース	適宜
米粉	100 g	青のり	適宜
水	1 カップ		
卵	1 個		
豚肉 (薄切り)	150 g		
かつおぶし	1/4 カップ		

作り方

- 1 キャベツは、粗みじん切り、青ネギは小口切りにする。
- 2 ボウルに米粉、水、卵を入れてかき混ぜ、そこに1を加えて、さらによく混ぜる。
- 3 フライパンに油を敷き熱して、2の生地を半量を入れる。
- 4 3の表面にかつおぶしをまんべんなくふり、豚肉を全体に広げてのせ、中火で焼く。
- 5 底面が焼けたらひっくり返す。両面に火が通ったらできあがり。ソース、青のりをつけていただく。

⑨ ういろう [黒砂糖]



材料 (流し缶1個分 (25.5cm×22.5cm×4.5cm))

黒糖	360 g
砂糖	200 g
食塩	1.5 g
水 (A)	420cc
米粉	550 g
水 (B)	400cc
流し缶、ラップ	

作り方

- 1 蜜を作る。なべに黒糖、砂糖、食塩を入れ、水 (A) を加えて火にかける。砂糖類が溶けたら、粗熱を取る。
- 2 ボウルに、米粉を入れ、1の蜜を数回に分け少しずつ入れながら木杓子で混ぜる。
- 3 2の生地に水 (B) を少しずつ入れて泡立て器で混ぜる。出来たら生地を裏ごし器を通してダマを取り除く。
- 4 生地をボールに入れ、中火に掛け、木べらで焦げないように混ぜ少しとろみがつくまで煮る。
- 5 流し缶に生地を流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れる。3～5分後に生地全体を木杓子で混ぜ、再度平らにならして強い蒸気で約40分蒸す。
- 6 蒸し器から取り出し、完全に冷ましてから、適当な大きさにカットする。

⑩ ういろう [抹茶]



材料 (流し缶1個分 (25.5cm×22.5cm×4.5cm))

砂糖	650 g
食塩	1.5 g
水 (A)	420cc
くず粉	90 g
白玉粉	30 g
水 (B)	420cc
米粉	520 g
抹茶	12 g
流し缶、ラップ	

作り方

- 1 蜜を作る。器に砂糖、食塩を入れ、水 (A) を加えて火にかける。砂糖類が溶けたら火から下ろして、粗熱を取る。
- 2 別の器に、くず粉、白玉粉を入れ、1の蜜を数回に分け少しずつ入れながら木杓子で混ぜる。
- 3 2の生地に水 (B) を少しずつ入れて泡立て器で混ぜる。そこに米粉を加えて混ぜ、生地を裏ごし器を通してダマを取り除いておく。
- 4 生地を鍋に入れ、中火に掛けて、木べらで焦げないように混ぜながら少しとろみがつくまで煮る。
- 5 流し缶に生地を流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、3～5分後、生地全体を木杓子で混ぜ、再度平らにならして強い蒸気で約40分蒸す。
- 6 蒸し器から取り出し、完全に冷ましてから、適当な大きさにカットする。

⑪ おやき



材料 (20個分)

米粉	1 kg
熱湯	900cc
砂糖	大さじ1
塩	少々
あん	800 g (小豆3カップ分くらい)

作り方

- 1 米粉をボウルに入れ、熱湯を加えて木べらでひとまとめになるまで混ぜる。(粉1kgに、熱湯900ccを加え、様子を見る)
- 2 1の生地をよく練ったら、ドーナツ型にして、沸騰したお湯がはいった鍋で、13分ゆでる。
- 3 ゆであがったら、ボウルにあげ、砂糖大さじ1、塩少々を入れて木べらで練る。80gずつに分ける。
- 4 あんこ40gを入れて包む。
- 5 ホットプレートなどで両面を焼く。

※あんかわりに、切り干し大根の炊いたものや菜っばのお漬物などを入れてもおいしい。
 ※固くなりやすいので、早めにいただく。
 ※固くなった場合は、蒸すと柔らかくなる。
 ※電子レンジでも柔らかくなるが、皮が破裂して中のあんが飛び出ることがあるので、注意する。

⑫ 米粉パン



材料 (3斤分)

米粉 (パン用)	720 g
グルテンミックス	180 g
砂糖	72 g
バター	72 g
スキムミルク	45 g
ドライイースト	22.5 g
塩	18 g
水	720cc

※市販の米粉では、粒子が粗く、パンにはむきません。パン、ケーキに適する粉を使ってください。

作り方

生地作り

- 1 大きめのボウルに米粉、グルテンミックス、砂糖、塩、スキムミルク、ドライイーストを入れ、よく混ぜる。
- 2 1に水を加え、手でよく混ぜる。ボウルの中である程度まとまったら、バターを加え指で切るようによく混ぜる。
- 3 生地がまとまってきたら、ボウルから出して、手の平を生地に押し当てるように力を入れてこねる。
- 4 生地の表面が滑らかになったら、生地をたたきつけるようにしてこねる。たたきつけて伸ばす、空気を抱き込むようにしてくるむ作業を繰り返す。10分くらいこねる。
- 5 生地全体が耳たぶぐらいの硬さになり、両手で伸ばして透けて見える程度になればよい。

ベンチタイム (生地を休ませる時間)

- 1 生地を手の平にのせて、指で生地を包み込むようにして丸める。
- 2 キャンバスの上に丸めた生地をのせ、その上にキャンバスをかけ、さらにその上に濡れ布巾をかけて20分間生地を休ませる。

成型・発酵

- 1 食パン型の内面に油を塗り、空気を抜くように生地を四隅までしっかり詰める。
- 2 生地が食パン型の高さになるまで発酵させる。湿度80%温度40度が目安。

発酵の方法1

ポリ袋に食パン型を入れ、コップに熱湯を入れた物をいっしょに入れ、ポリ袋を閉じる。

発酵の方法2

発泡スチロールボックスに食パン型を入れ、ペットボトルにお湯を入れ蓋をして入れる。コップにお湯を入れた物をいっしょに入れる。

焼成

オーブンを180度にセットし、予熱後30分間焼く。焼き上がったパンは、通気性のよいところにおき、粗熱を取る。

⑬ 丁稚羊羹



材料 (3本分)

あん	250 g
米粉	50 g
水	大さじ4
竹の皮	適量

作り方

- 1 あんに水を加え、やわらかめのあんにする(7~8mmの厚さに伸ばすことを考え、かたさを調整する)。
- 2 1のあんに少しずつ米粉を混ぜ入れ、十分に混ぜ合わせる。竹の皮を水でぬらしておく。
- 3 竹の皮の両端を紐用に細く2本裂いておく。竹の皮に2をゴムベラで厚さ7~8mm、長さ15cmくらいに伸ばして入れる。
- 4 竹の皮の両端を折り、竹の皮の紐で2か所を縛って形を作る。
- 5 蒸気の上昇した蒸し器で約20分蒸してまな板に並べ、上にもまな板をのせ、押して形を整えて冷ます。

参考図書

- 「国産米粉でクッキング」 坂本廣子+坂本佳奈著 農文協発行
 「もっとひろがる国産米粉クッキング」 坂本佳奈・坂本廣子 農文協発行
 「100%米粉のパン&お菓子」 陣田靖子著 家の光協会発行
 「米粉料理レシピ集」 近畿農政局食糧部消費流通課作成

編集にかかわった人

- | | |
|-------|----------------------------|
| 家村 松宏 | 南部振興局環境農政部農産普及課経営指導担当 |
| 三添美紀代 | 南部振興局甲賀県事務所環境農政部農産普及課 |
| 岡田みゆき | 東近江地域振興局環境農政部農産普及課東部経営指導担当 |
| 山藤みゆき | 西部経営指導担当 |
| 保積喜美江 | 湖北地域振興局環境農政部農産普及課経営指導担当 |
| 高木ひさ子 | |
| 野崎 安美 | 高島県事務所環境農政部農産普及課 |
| 中井 幸穂 | |
| 松田かつ代 | 農業技術振興センター普及部 |

はじめに

滋賀県は豊かな自然に恵まれ、古くから近江米の産地として、米を中心とした食文化を育んできました。ごはんとしての粒食だけでなく、篩いに通った小さい米も捨てることなく、製粉してちまきや団子に加工するなど、風土や地域行事にあわせた利用を工夫してきました。

そして近年、米粉は製粉技術の向上により、パンやケーキ、料理のトロみつけなど小麦粉にかわる利用法が開発されるとともに、小麦アレルギー対応食品として、古くて新しい食材として注目を集めています。

私たちの生活は多様化し、いつでもどこでも好きなものが食べられるようになり食生活は豊かになった反面、生活習慣病の増加、朝食抜きの子どもの体力・知力の低下など食生活の乱れが指摘されています。食料輸入の増加とともに自給率は平成10年度以降40%と低迷していますが、世界的な気候変動やバイオ燃料の大幅増産などに伴う穀類の需給ひっ迫と価格高騰により自給率向上への関心は高まっています。我が国では食糧用小麦の約87%（500万トン）を輸入に依存しており、仮に1割を米粉に代替できると約50万トン（水田面積約10万ha）米の消費が増えるということです。国では平成20年5月7日に決定した「21世紀新農政2008」の中で、「米粉」についてパン・麺類などに活用する取組を本格化し、米利用の新たな可能性を追求するとしています。米政策でも米粉や飼料用米については新規需要米として作付け拡大がはかられているところです。

また、輸入食品の残留農薬問題など食の安全を脅かす事件が多発し、食の安全・安心への関心の高まりとともに、地産地消が見直されてきています。県では「しがの農業・水産業新戦略プラン」にもとづき地産地消・農からの食育活動を推進しており、県内約140カ所の直売所は新鮮、安全な農産物を求める消費者でにぎわっており、地元の米粉を利用した菓子やパンなども好評を得ています。

このたび、地産地消、さらには自給率の向上にむけ、県内各地で伝承されてきた米粉料理と新しい米粉の利用法について冊子にとりまとめました。

小誌が、滋賀県の米粉を使った郷土料理の良さの再発見と新しい米粉の利用料理の発見とあわせ、農村・農家生活の良さの見直しにつながり、コミュニティ豊かで活力ある地域づくりの一助になれば幸いです。

平成21年3月

滋賀県農業技術振興センター
所長 大谷博実

目次

1、米粉とは？	1
2、県内の伝統的な米粉レシピ	
① 大津地域 まめ団子	2
② 南部地域 しんこ	3
③ 甲賀地域 かしわもち	4
④ 東近江地域 よし巻き団子	6
⑤ 湖東地域 いがもち	7
⑥ 湖北地域 がらたて	8
ちまき	9
⑦ 高島地域 あん入りちまき	11
3、新しいおいしさ！やっぱりおいしい米粉レシピ	
① クッキー	13
② ホットケーキ	13
③ シフォンケーキ	14
④ 鶏の唐揚げ	15
⑤ シチュー	15
⑥ てんぷら	16
⑦ チヂミ	16
⑧ お好み焼き	17
⑨ ういろう（黒砂糖）	17
⑩ ういろう（抹茶）	18
⑪ おやしき	18
⑫ 米粉パン	19
⑬ 丁稚羊羹	20

《ご利用にあたって》

小さじは5cc 大きじは15cc 1カップは200ccです

- *材料にある「米粉」はうるち米を生そのまま粉にしたものです。もち粉も同様にもち米の生粉です。米粉は市販されている上新粉（上用粉）または菓子・パン用の微細米粉をお使い下さい。団子にはあらい米粉、ケーキやパンには微細米粉が向いていると言われていますが、米粉のあらしや水分含量、調理法により食感などでできあがりかわってきます。県内直売所では地元産米を製粉して販売しているところもありますので地元の安全・安心な米粉で新たな料理や食感をお楽しみください。
- *小麦粉の代わりに米粉を使う場合は、米粉は水分を多く必要としますので小麦粉重量の80%くらいの米粉を使うとよいようです。また、トロみつけにあらい米粉を利用するときは水分を十分含ませてからお使いください。
- *県内の伝統的な米粉料理につきましては、「農村女性活動グループ」や「農の匠」の皆さまにご協力いただきました。ありがとうございました。