

米・米粉料理

レシピ集



平成24年3月1日

— JA相馬村女性部 —

米粉でりんごとクルミのドーナツ 湯口女性部

◎材料 20～25個

・りんご	1個	A・米粉	200g
・クルミ	カップ1/2	A・ベーキングパウダー	小さじ1
・卵	1個	B・グラニュー糖	カップ1/2
・牛乳	1カップ	B・シナモンパウダー	小さじ1
・砂糖	60g		
・揚げ油	適量		

◎作り方◎

- ①りんごはヘタと芯を除いて、細切りにし塩水につける。
クルミはフライパンで軽く炒ってから、フードプロセッサーで細かくする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えて混ぜる。
Aを合わせてふるい入れ、よく混ぜる。
- ③りんごの水けをふき、細かくしたクルミと共に②に加え混ぜる。
- ④揚げ油を160℃に熱し③の生地をスプーンですくって落とし、こんがり揚げると揚げる。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、④が温かいうちにまぶす。

- ※・りんごの皮はむかない。・米粉はサクリと揚げる。
・シナモンパウダーは好みで良い、又、アーモンドパウダー、ココナッツなど好みのものを使ってよい。



簡単ごまプリン

黒滝女性部

◎材料

- ・豆 乳 200cc
- ・米 粉 大さじ2と1/2
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・すりごま(白) 大さじ2
- ・砂 糖 大さじ2

◎作り方◎

- ①全部の材料を鍋に入れ混ぜ合わせる。
- ②弱火で焦げないようにかき混ぜる。トロミが付いたら火からおろす。
- ③水でぬらした型に流し入れ冷やす。



◎材料【15人分】

・もち米	1升
・金時豆	2カップ
・ごぼう	4本
・ニンジン	2本
・干しいたけ	5枚
・油揚げ	大2枚
・ザラメ	200g
・塩	少々

◎しとり液

・調味しょうゆ	200cc
(だしつゆ)	
・酒	200cc
・白砂糖	200g

◎作り方◎

- ①もち米を前日から水にひたしておく。
- ②金時豆は前もって煮ておく。(ザラメ、塩で味付)
- ③ごぼう、ニンジンはササガキにし、干しいたけ、油揚げは細くきざみ、30分位しとり液につけておく。
- ④蒸し器で米をふかし15分したら別の容器に移し、しとり液を入れ交ぜる。
- ⑤交ぜ合わせた物をもう一度蒸し器に入れ10分ほど蒸す。

※好みにより具材は変えられます。色取りに栗やギンナンもよい。



干し柿もち

水木在家女性部

◎材料

・もち粉	200g	干し柿	5個
・砂糖	200g		
・塩	少々		
・水	200cc		

◎作り方◎

- ①材料を全部混ぜ合わせる。(とろとろになる。)
- ②蒸し器にサランを敷き、5～10分蒸す。
- ③5等分にして、冷凍から出しておいた干し柿を包む。

※干し柿は柔らかいほうが美味しいです。栗をいれても美味しいです。



かぼちゃのパウンドケーキ 坂市女性部

◎材料

・かぼちゃ	1/4個 (250g)	・牛乳	70cc
・バター	70g	・卵	2個
・砂糖	70g	・米粉	80g

◎作り方◎

- ①かぼちゃはレンジで加熱する。
- ②かぼちゃが熱いうちにバターを入れてつぶす。
- ③砂糖を入れ混ぜる。砂糖がなじんだら牛乳を入れ混ぜる。
- ④卵を割り入れ泡立て器でしっかり混ぜ、米粉を入れ粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ⑤型に入れ、170℃に温めたオーブンで40分焼く。



黒豆の甘いおこわ

藤沢女性部

◎材料

・もち米	5合	A・砂糖	170g
・黒豆の甘煮適量 (黒豆 200g)		A・醤油	カップ1/4
		A・酒	カップ1/4
		A・重曹	小さじ1
		A・水	カップ6

◎作り方◎

- ①もち米は、とぎ洗いして水に一晩つけてからザルにあげる。
- ②蒸し器にフキンを敷き①を入れて、真ん中にくぼみをつけて、フキンをかぶせ40分～1時間強火で蒸す。途中2～3回、米に水をふって仕上げる。
- ③蒸しあがった米に、黒豆の甘煮適量と甘煮の汁を1カップ混ぜ合わせて、15分蒸らす。

※黒豆の甘煮の作り方

- ①Aの材料を鍋にいれて沸騰したらすぐ火を切る。
- ②黒豆を軽く水洗いし、すばやく①の煮立ち汁に入れ、約12時間浸します。
- ③浸した豆を強火のかけ、ふきあがったら中火に落としその後、弱火で煮込みます。途中数回さし水(1カップ)を入れます。
- ④一度軽くあく取りをします。煮汁が豆に軽くかぶるまで煮詰め火を切って蒸します。
- ⑤煮あげた豆を一昼夜おいて味を含ませる。



ココアシフォンケーキ 前相馬女性部

◎材料【18cm シフォン型】

・卵黄(L)	4個	A・ココア	20g
・砂糖	50g	A・米粉	120g
・サラダ油	100cc		
・水	80cc	抹茶を使う時は	・抹茶 10g
・卵白(L)	4個		・米粉 130g
・砂糖	70g		

◎作り方◎

- ①Aをいっしょにふるいにかけておく。
- ②卵黄に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②にサラダ油、水を加え混ぜる。
- ④Aを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ボウルに卵白を入れ、砂糖を3回に分けて入れ「ツノ」が立つまでしっかり泡立てる。
- ⑥⑤のメレンゲを④の生地に加え、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑦シフォン型に生地を流し入れ、2～3回空気をぬく。
- ⑧170℃のオーブンで45分焼く。
- ⑨焼き上がったら、型ごとすぐにひっくり返し冷ます。



◎材料

・もち米	1升	・酒	少々
・くるみ	200g	・塩	少々
・黒砂糖	400g	・グリーンピース	
・醤油	1合	・白ゴマ	
・水	200cc		

◎作り方◎

- ①くるみは、フライパンでいっておく。
- ②水に黒砂糖を入れて火にかけ溶かし、酒、醤油、塩、くるみを入れる。
- ③もち米は30分位蒸してから①を混ぜてもう一度、15分位火にかける。
出来あがったら、グリーンピース、白ゴマをのせる。

※おいなりさんしても美味しくいただけます。



マーマレードブレット

桐の木沢女性部

◎材料

・卵	2個	・塩	少々
・砂糖	50g	・米粉	150g
・サラダ油	40g	・ベーキングパウダー	5g
・マーマレード	40g		
・オレンジ果汁	40g		
	(オレンジジュース)		

◎作り方◎

- ①卵をほぐして、砂糖を加え、もったりするまで混ぜる。
- ②サラダ油、マーマレード、オレンジジュースを混ぜる。
- ③米粉、ベーキングパウダー、塩を入れて泡だて器でしっかり混ぜる。
- ④型にクッキングペーパーをしいて、生地を流す。
- ⑤170℃のオーブンで30～40分焼く。



鯨餅

弘前市食生活改善推進員研修会

◎材料

・もち粉	250g	・しょうが汁	少々
・米粉	250g	・水	400～500cc
・こしあん	400g		
・砂糖	250g (好みで)		
・くるみ	少々		

◎作り方◎

- ①もち粉と米粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
- ②砂糖とこしあんを入れ、クリーム状に混ぜて、型にくるみを入れ、生地を流し入れる。
- ③蒸し器に入れ20分蒸す。



炊飯器（IH）で簡単に出来る

米粉で「ちーずケーキ」

女性部講習会

～～炊飯器バージョン～～

◎材料【炊飯器1升 8人分】

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

◎作り方◎

- ①クリームチーズとバターは室温に戻し、他の材料と共にハンドミキサーで混ぜ合わせる。（今回はマーガリンを使用しました）
- ②炊飯器の窯に①を入れ炊飯器のスイッチを入れる。約40分で出来上がります。
- ③出来上りましたら、窯から出して冷まします。

※よく攪拌するとキメの細かい、美味しいチーズケーキが出来上がります。

※炊飯器によっては作れない機種もありますが「IH」は大丈夫です。



20分で蒸しパン

家の光図書より

◎材料【プリン型4個分】

・米粉	100g	・重曹	小さじ1/4
・豆乳	100cc	・砂糖	40g
・米油	15g	・ベーキングパウダー	小さじ1/2

◎作り方◎

- ①ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹を入れ泡だて器で混ぜる。
- ②豆乳を加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ③さらに米油を加え、全体が均一になるまでよく混ぜる。
持ち上げた時に、リボン状になめらかに落ちるくらいの固さが目安です。
- ④クラシカップを敷いたプリン型に入れ約15分蒸す。（竹串を刺してみて生地がつかないこと）冷まして、粗熱が取れたら、型からはずす。

※すぐに食べない時は、乾燥しないようにポリ袋などに保存します。

食べる時は、ラップに包みレンジで10秒ほど加熱。美味しく食べれます。



もち粉で「ゴマ巻き餅」

女性部講習会

◎材料

・もち粉	400g	・湯温	100~150cc
・砂糖	500g	・塩	少々
・白すりゴマ	100g	・黒すりゴマ	100g

◎作り方◎

- ①もち粉400g、砂糖200g、塩少々を混ぜ温湯を入れながら耳たぶの硬さまでよくこねる。蒸し鍋にサラシ布を敷き、中が透明になるまで約20分むして餅にする。
- ②餅を半分にして、白ゴマと砂糖150gを混ぜてよくこねる。黒ゴマでも同じく行う。
- ③②を半分にして板状にのばし、黒と白のゴマ餅を2枚合わせて巻き、残り半分は棒状にして、縄編みにする。
- ④それぞれ形を整えて切ったら、出来上がり。

