



2016年度 産官学連携
米粉レシピ集

～ 18選 ～

山梨学院短期大学食物栄養科1年生
調理の基本Ⅱ

米粉について

米粉は、うるち米（コシヒカリ他）の粒子を平均数 10 マイクロメートル以下まで細かくした微細粉であり、見た目は真っ白で片栗粉の様である。もともとは、和菓子を作るための材料として利用されたが、最近ではパンや洋菓子、料理にも幅広く使える食材として注目されている。また、米粉は小麦粉の代用とし、利用されており、日本では米の消費拡大と食物アレルギーの代用食品（小麦粉）として注目されている。小麦粉は殆んどアメリカから輸入されるのに対して、米粉は山梨県の特産品で、地産地消の点からも優れた食材で安心して調理に使用する事ができる。主食として日本を支えてきた「米」の消費量は年々減少し、国内の水田の約 60%で賄える量になっている。そこで、米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用されると共に食料安定供給の確保、食料自給率のアップにも繋がる。米はどこ地域でも栽培されており、地域の米 100%で作る事が出来るので「安心安全な食品」である。



米粉

米粉を利用した料理の特徴

- もっちり美味しい食感
- 小麦粉の代用品として使用する事が可能なため、さまざまなメニューに利用可能
- 油の吸収率が小麦粉に比べて低いため、揚げ物に使うと低カロリーに仕上がる
- バランスの優れたアミノ酸組成
- グルテンが使われていないため、小麦粉の様に振るう必要が無い
- 焼くとサクサクとした食感に仕上がる
- 油脂を用い加熱をすると風味、香味、味覚が良好
- 食糧自給率アップの切り札
- フードマイレージに貢献、環境への負荷が少ない



多彩な米粉料理

今回レシピ集作成にあたって使用したの米粉は、新たな米粉の利用が期待され、山梨県富士・東部農務事務所・(有) エルフィンインターナショナル(都留市 法能 710-3 TEL0554-45-3215) から提供された。

2016 年食物栄養科 2 年生が考案した産官学連携『米粉レシピ～50 選～』は山梨学院短期大学 HP のレシピ集の欄で公開されている。

参考文献：「米粉の特徴を活かした調理のコツと活用法」

<http://www.maff.go.jp/kinki/seisan/keieishien/fukyu/kennsyuu/pdf/kouen1.pdf>

「米粉クラブホームページ」

<http://syokuryo.jp/komeko/howto/benefit.html>

もくじ

• ダブルで「お肉」の米粉餃子	1
• モチモチ☆南瓜のすいとん汁	2
• 米粉のラザニア	3
• 米粉のさつまいもパウンドケーキ	4
• 富士桜ポークのフワフワチヂミ	5
• さつまいもと栗の茶巾団子	6
• 米粉のパンケーキ	7
• 米粉&ヤーコンピザ	8
• 野菜のゴロゴロキッシュ	9
• 甲州ワインと巨峰ジャムの生ハツ橋	10
• 山梨のフルーツ ココア焼き	11
• 米粉のチョコパウンドケーキ	12
• 米粉のかぼちゃグラタン	13
• 野菜たっぷりみみ汁	14
• 米粉のベーグルとコーンポート	15
• 小麦粉不使用！米粉のポテトグラタン	16
• モチモチさつまいもスコーン	17
• 野菜たっぷり米粉シチュー	18



ダブルで「お肉」の米粉餃子



ポイント

- 米粉を使用しているため皮がモチモチしている。
- 山梨の特産品富士桜ポークと「畑の肉」と呼ばれている身延町の大豆をコラボし、動物・植物性たんぱく質の両方を摂る事ができる！
- 皮は乾燥しやすく破けやすいので手早く包む。

【材料】2人分

米粉	50g
水	60cc
片栗粉	10g
食塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1/2
打ち粉用米粉	適量

餃子の中身

豚肩肉(富士桜ポーク)	50g
あけぼの大豆(冷凍)	10g
大塚人参	10g
長葱	5g
醤油、清酒、胡麻油	各小さじ1
サラダ油	小さじ1
酢	大さじ1/2
醤油	小さじ1
辣油	少々

【作り方】

- ① 小さめの鍋に片栗粉と水を入れよく混ぜて火にかける。ボールに米粉と食塩を入れ、片栗粉が透明になったら一緒に捏ねる。(水分を足すときは熱湯を加える。)
- ② ①がある程度混ぜたら油を入れ、さらに捏ねる。
- ③ ②がまとめ、打ち粉をして10等分にカットし皮を作る。
- ④ あけぼの大豆と長葱はみじん切り、大塚人参はすり卸して豚肩肉や調味料と混ぜ皮で包む。
- ⑤ フライパンに油を敷き④を並べて焼き、皿に盛り、酢、醤油、辣油のたれを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	232	7.4	9.2	26.9	14	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
36	0.18	0.08	1	2.01	0.7	1.3

モチモチ☆南瓜のすいとん汁



【材料】2人分

米粉	50g
水	80cc
天空南瓜	100g
八幡芋	100g
大塚人参	30g
生椎茸	30g
生姜	10g
長葱	6g
水	400cc
甲州味噌	小さじ2
旨味調味料	小さじ1/2

ポイント

- ・米粉を使用し、モチモチとした食感に仕上げた。
- ・山梨県の特産品天空南瓜、八幡芋、生椎茸、生姜を使用した。
- ・生姜を入れ香り付けをして、身体も温まる一品にした。



身延町の生椎茸



調理実習

【作り方】

- ① 天空南瓜・八幡芋・大塚人参・生椎茸は1口大に切り、生姜は薄くスライスする。
- ② 野菜類、調味料（味噌以外）、水を入れて煮る。同時に米粉と水を混ぜてすいとんを作り始める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、すいとんの生地を小さじスプーン1杯ずつ落とす。
- ④ すいとんが浮いてきたら5分程待ち、湯を切りながら鍋に入れる。
- ⑤ 甲州味噌を溶き入れて弱火で煮込み、味を確認する。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにした長葱をのせる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	173	5.0	0.8	36.2	28	1.0
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
144	0.13	0.11	14	0.15	4.1	1.3

米粉のラザニア



ポイント

- ・米粉を使うことでもちもちした生地に仕上げた。
- ・生地は使う直前に茹でる事で乾燥を防ぎもち感をアップさせた。
- ・南アルプス市のすももソースを使用し特産品を取り入れた。



南アルプス市のすもも

【作り方】

- ① コーンスターチと水を火にかけ粘性にしボールで米粉と水と混ぜてしっかり捏ねる。
- ② ①は、形成して、使う直前に茹でる。
- ③ 野菜をみじん切りし、炒め挽肉と調味料を入れて煮込む（ミートソース）。
- ④ バターと薄力粉を弱火で炒め、牛乳を何回かに分けて入れ加熱する（ホワイトソース）。
- ⑤ 耐熱皿に生地→ホワイトソース→ミートソースの順で層を作り、チーズとパン粉をのせてオーブントースターで10分焼く。

【材料】2人分

米粉	50g
コーンスターチ	7g
水	55cc
豚挽肉（富士桜ポーク）	50g
玉葱	10g
大塚人参	10g
赤ワイン	50cc
オリーブオイル	大さじ1/2
水	40cc
トマト缶	50cc
すももソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/3
牛乳	25cc
牛乳	250cc
バター	7g
薄力粉	大さじ1
チーズ	15g
パン粉	3g

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	315	9.2	15.4	30.9	141	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
118	0.21	0.20	5	6.65	0.6	1.2

米粉のさつま芋パウンドケーキ



(2人分)

【 材料 】 4人分

米粉	50 g
明野金時芋	100 g
卵	1 個
マーガリン	31 g
砂糖	25 g
ベーキングパウダー	0.6 g
ピオーネジャム	10 g
洋酒	少々

ポイント

- ・秋が旬である山梨の特産品北杜市の「明野金時芋」を使用した。
- ・米粉により更にもっちりさせた。
- ・米粉を使用したため、小麦アレルギーの方も安心して食べられる。



北杜市の明野金時芋

【作り方】

- ① 明野金時芋の皮をむいて電子レンジで5分加熱する。
- ② マーガリンをハンドミキサーで混ぜ、砂糖を加える。
- ③ ②に卵、米粉、ベーキングパウダーを加え混ぜる。
- ④ ③にサイコロ状に切った明野金時芋を入れ混合する。
- ⑤ 型に流し入れ170℃のオーブンで35分焼く。
- ⑥ 皿に盛り、ピオーネジャムを飾る。



市川三郷町 芦川の製粉所

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	141	2.3	6.3	18.1	17	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
20	0.03	0.06	6	1.68	0.6	0.1

富士桜ポークのフワフワチヂミ



【材料】2人分

米粉	55g
富士桜ポーク	50g
蕪	20g
大塚人参	15g
卵	1個
水	75cc
胡麻油	小さじ1/2
一タレー	
ポン酢	大さじ2
炒り胡麻	1g
辣油	少々

ポイント

- ・米粉使用しフワフワに仕上げた。
- ・卵は泡立てると食感が直良い。
- ・シンプルな材料なので米粉生地の味も楽しめる。
- ・家庭にある季節の食材を工夫して用いると良い。

【作り方】

- ① ボールに卵と水を入れ混ぜ、米粉を入れてよく混合する。
- ② 大塚人参は線切り、蕪を5cmに切り、豚肉も小さく切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンに胡麻油を敷き、③を入れ平たく広げ強火で焼く(ひっくり返すときは油を塗る)。
- ⑤ ④は好みの大きさに切り分け、タレを作り、添える。
- ⑥ ⑤は熱い内にすすめる。



中央市の蕪

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	269	9.4	14.3	23.9	30	10.7
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
13	0.17	0.20	12	4.80	0.7	1.2

さつま芋と栗の茶巾団子



(2人分)

ポイント

- ・明野金時芋を角切りにする事で潰し易くした。
- ・こし器で裏ごす事で口当たりが良くなるようにした。
- ・バターを入れる事でなめらかな舌触りでコクのある味に仕上げた。

【 材料 】 2人分

・生地	
白玉粉	30g
米粉	20g
水	50cc
・中身	
明野金時芋	70g
栗	10g
牛乳	6cc
砂糖	6g
バター	6g
食塩	0.1g



身延町の栗

【作り方】

- ① 明野金時芋(1cmの角切り)と栗を茹でる。
- ② ①の明野金時芋は熱い内に裏ごす。バター、砂糖、栗、牛乳、食塩を加え混ぜる。
- ③ ラップに②をスプーン一杯位とって丸める。
- ④ 米粉、白玉粉、水をボールに入れ混ぜる。生地がまとまったら、蒸し器に濡れ布巾を敷き20分間蒸す。
- ⑤ ④が蒸しあがったら生地を5つに分けて中に③を包み、茹で栗をのせる。
- ⑥ ⑤は温かい内にすすめる。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	175	2.2	2.1	35.9	17	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
18	0.05	0.02	12	1.17	1.1	0.1

米粉のパンケーキ



【材料】2人分

米粉	50g
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1
卵	M1個
牛乳	70cc
バター(A)	大さじ1
油	大さじ1
メープルソース	大さじ2
バター(B)	小さじ1
ピオーネジャム	20g

ポイント

- ・ピオーネジャムは、手作りで山梨県産を使用し米粉と共に地産地消を心がけた。
- ・食塩を入れる事で甘さを引き立てる。
- ・バターで芳香とコクを出した。



甲州市のピオーネ



調理実習

【作り方】

- ① 米粉と薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ボールに卵を割り溶き、牛乳と溶かしバター(A)を加えて混ぜる。
- ③ ②に①と砂糖、食塩を入れ、ダマを残さないようにサックリと混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷き、弱火で温める。フライパンを火から一度離し、生地を入れる。
- ⑤ ④は両面が色付くまで弱火で焼き、皿に盛る。バター(B)をのせ、メープルシロップまたはピオーネジャムをかける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	169	3.2	7.9	18.5	51	0.3
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
42	0.03	0.08	0	2.75	0.3	0.5

米粉ヤーコンピザ



【材料】2人分

米粉	75g
砂糖	3g
食塩	1g
ベーキングパウダー	2g
ぬるま湯	55cc
オリーブオイル	3g
ピザソース	15g
ヤーコン	15g
ピーマン	10g
ベーコン(富士桜ポーク)	10g
チーズ	10g

ポイント

- 生地を少しねかせると生地が伸びやすくなる。
- オープンで焼くと時間を要するためフライパンを用い焼き時間を短縮させた。
- 好みの食材をのせ、アレンジしても美味しい。



韮崎市のピーマン

【作り方】

- ① 米粉、砂糖、食塩、ベーキングパウダーをボールに入れ、よく混ぜる。
- ② ①にぬるま湯とオリーブオイルを加え、手につかなくなるまで捏ねる。
- ③ 生地を10～15分間休ませる。ヤーコンは線切りにしアクを除去する。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、その上で生地を伸ばす。
- ⑤ 弱火で蓋をして両面3分ずつ焼く。
- ⑥ ⑤にピザソースを塗り、具とチーズをのせ、蓋をして3～5分焼く。



北杜市のヤーコン

左：ペルーA 右：アンデスの乙女

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	204	4.5	4.9	33.9	61	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
18	0.08	0.04	7	1.82	1.1	1.0

野菜ゴロゴロキッシュ



【材料】4人分

米粉	50g
卵	L1個
生クリーム	70g
チーズ	40g
水	35g
ベーコン	30g
明野金時芋	25g
大塚人参	25g
甘々娘	25g
ほうれん草	15g
しめじ	15g
食塩・胡椒	少々
コンソメ	小さじ1/2

ポイント

- 野菜を多く使用し、米粉も入っており満足感のある食べごたえである。
- チーズは焦げ目をつけた方が美味しく見える。
- 卵だけでなく米粉も使っているので冷めても固まらず、ふわふわに仕上げた。



市川三郷町の甘々娘

【作り方】

- ① 大塚人参と明野金時芋は、みじん切り、ベーコンは1cmに切る。ほうれん草と大塚人参、明野金時芋は下茹でする。ほうれん草を2cmに切る。
- ② ベーコンとしめじをフライパンで炒める。
- ③ 卵を泡立器で混ぜ、米粉と水、生クリーム、胡椒、コンソメと合わせる。
- ④ 皿にさつま芋、大塚人参、甘々娘、ほうれん草、しめじを順に入れ、上にベーコンをのせ③を流し入れ、チーズを散らす。
- ⑤ オーブンを170℃に予熱し約20～30分焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	193	5.6	11.5	14.1	22	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
75	0.10	0.12	6	1.17	0.6	0.6

甲州ワインと巨峰ジャムの生ハッ橋



【材料】2人分

米粉	60 g
水	70 cc
砂糖	30 g
巨峰ジャム	20 g
きなこ	20 g
甲州ワイン（赤）	15 cc
甲州ワイン（白）	15 cc
干し葡萄	3 g
シナモン	2 g
ピオーネ	2粒（10g）

ポイント

- 米粉を使用して、生ハッ橋のようなもちもちとした食感に仕上げた。
- 赤、白2色の甲州ワインを使用して見た目もきれいに仕上げた。
- 電子レンジで加熱した事で、家庭でも手軽に作れるように考えた。



巨峰ジャム

【作り方】

- ① 米粉、砂糖、水を2つのボールに分けそれぞれを泡立器でよく混ぜる。そこに甲州ワイン（赤・白）を入れてさらに混ぜる。
- ② 耐熱皿に①を入れ、電子レンジ 600wで2分加熱する。
- ③ バットにきなこシナモンを合わせ、②をめん棒で薄くのばす。
- ④ 包丁で5cmの正方形にカットし、巨峰ジャムと干し葡萄を包む。
- ⑤ 皿に④を整えて盛る。



甲州ワイン

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	257	5.6	2.8	50.5	43	1.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
0	0.02	0.03	0	1.97	2.3	0

山梨のフルーツ ココア焼き



(2人分)

【 材料 】 4人分

米粉	50g
ココアパウダー	大さじ1
ベーキングパウダー	2g
卵	50g
牛乳	20cc
干し柿	20g
サラダ油	10g
ピオーネジャム	大さじ1
砂糖	大さじ1
ヨーグルト	小さじ2

ポイント

- ・粉類はダマになるのを防ぎ、空気を含ませてふんわりさせるためにふるう。
- ・グルテン形成をおさえるために生地に粉類を合わせゴムベラでさっくり混ぜる。
- ・ケーキを膨化させるために、卵はできるだけ泡立てる。砂糖は卵がある程度泡立ったところで加えると泡立ちを促進してくれるため中盤で加える。



塩山市の甲州ころ柿 (干し柿)

【作り方】

- ① 米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 干し柿は1cm角に切る。(種は除く)。
- ③ 卵、ヨーグルト、牛乳、砂糖を合わせて混ぜる。
- ④ ①に③を二回に分けて加えゴムベラでさっくり混ぜ、干し柿も入れ粉気がなくなるまで混合する。
- ⑤ 油を熱したフライパンに生地を注ぎ、中火で焼く。中心まで火が通ったら切り分けてピオーネジャムを添える。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	98	2.1	1.4	19.6	27	0.6
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
18	0	0.01	0	0.60	1.0	0.1

米粉のチョコバナナパウンドケーキ



(2人分)

【 材料 】 4人分

米粉	40g
ココアパウダー	大さじ 1/2
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
バナナ	1本
卵	1個
ミルクチョコレート	1枚
サラダ油	大さじ 1/2
粉砂糖	小さじ 1/2
巨峰ジャム	10g
ドライフルーツ	15g

ポイント

- 空気を入れながらよく混ぜる。
- チョコレートは溶かしたり、砕いて入れると良い。
- 米粉で、もちもちしっとりの食感にした。
- バナナ、チョコレート、ココアの風味がマッチするように仕上げた。



甲府市の葡萄

【作り方】

- ① 型にクッキングシートを敷く。オーブンを 180℃に予熱する。
- ② 卵をボールに割り入れ泡立器で混ぜ、バナナを潰しながらよく混合する。
- ③ 米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを粉ふるいで合わせ②と混ぜる。サラダ油も加える。
- ④ チョコレートを溶かし、③と混ぜる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで 30分焼く。冷ましてから粉砂糖を振りかけ、ドライフルーツと巨峰ジャムを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	169	3.9	6.7	24.7	50	1.1
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
30	0.03	0.15	5	2.69	1.3	0.2

米粉のかぼちゃグラタン



【材料】2人分

米粉	30g
天空南瓜	30g
大塚人参	30g
ブロッコリー	20g
ほうれん草	50g
甲州地鶏（胸肉）	60g
マカロニ	25g
溶けるチーズ	50g
バター	15g
牛乳	150cc
コンソメ	2g
食塩	1.5g

ポイント

- 様々な野菜を入れて彩りを良く工夫した。
- 鶏胸肉で高たんぱく、低エネルギー。
- 具材を茹でる事によりオーブンで焼く時は焼き色をつけるだけで良い。



身延町の春日ぼうぶら

【作り方】

- ① 天空南瓜は小さく切り茹でてペースト状になるまで潰す。
- ② 天空南瓜以外の野菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ マカロニを茹でる。ほうれん草は冷水にさらしアクを抜く。
- ④ サラダ油を敷いたフライパンで鶏肉を焼き色が付くまで加熱し、茹でた野菜も軽く炒める。
- ⑤ しんなりしたら牛乳、米粉、ペースト状の天空南瓜を少しずつ、コンソメと食塩も加える。
- ⑥ 皿に⑤を入れチーズをのせ210℃に予熱したオーブンで5分程焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	415	23.4	24.9	31.6	436	1.7
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
396	0.14	0.41	30	11.23	2.3	1.8

野菜たっぷりみみ汁



【材料】2人分

米粉	40g
甲州味噌	30g
浅根大根	20g
大塚人参	20g
八幡芋	30g
牛蒡	30g
長葱	20g
煮干し	6g
水	300cc

ポイント

- みみは、鰍沢十谷に伝わっている郷土料理で箕の形に整え味噌汁に加える。箕は重要な農具であり感謝し「みみ」は神棚に供えて皆で供する。
- 山梨県の特産品（甲州味噌、浅尾大根、大塚人参八幡芋）をたっぷり使う事ができる。
- 短時間に作れるので簡単で早い。
- 季節の食材でいろいろなアレンジをしながら調理できる。



甲斐市竜王の八幡芋

箕

【作り方】

- ① 米粉に水 1/3 を少しずつ加え、さっくりと混ぜてこねる。
- ② ①が耳たぶ位の硬さになったら、薄く延ばし広げ、四角くする。
- ③ 生地のを端を切って5cmの正方形にし、みみを作る。
- ④ 野菜を食べやすい大きさに切り、煮干しの出し汁で煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、みみを入れて味付けする。
- ⑥ ⑤は器によそり熱い内にすすめる。



みみづくり

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	135	3.6	1.1	27.0	31	3.7
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
114	0.04	0.04	9	0.19	2.9	1.9

米粉のベーグルと巨峰のコンポート



【材料】2人分

米粉	50g
強力粉	220g
水	160cc
食塩	1g
砂糖	20g
油	10g
ドライイースト	4g
砂糖(※)	大さじ2
巨峰コンポート	40g

ポイント

- ・米粉を使う事により普通のベーグルよりも、もちもちした食感に仕上げた。
- ・しっかり焼き目をつける事により食感をかりかりさせた。



甲斐路とピオーネ

【作り方】

- ① 米粉は水、食塩、砂糖、油、強力粉、ドライイーストの順で混ぜ 20～30 分こねる。
- ② 6 等分に切り丸め、濡れ布巾を被せてオーブン（35～45℃）で 30 分間、一次発酵させる。
- ③ ②は 1 つずつ縦長に伸ばし巻いて細長くする。片方のへりを 3 cm 程潰し、ドーナツ型に丸め、もう片方のへりに巻き付ける。
- ④ クッキングシートを丸く切り生地をのせてオーブン（35～40℃）で 20 分間二次発酵させる。
- ⑤ 鍋にたっぷりの水と砂糖(※)を入れ沸騰させ、弱火にしクッキングシートをつけたまま生地を両面 1 分ずつ茹でる。
- ⑥ ⑤は 150℃のオーブンで焼き色が付くまで 15～20 分程焼く。
- ⑦ ベーグルと巨峰のコンポートを皿に盛り付ける。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	195	3.5	2.1	40.0	7	0.4
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1	0.05	0.01	1	0.28	0.9	0.5

小麦粉不使用！米粉のポテトグラタン



ポイント

- ・小麦粉の代わりに米粉、マカロニの代わりにじゃが芋を使う事により、小麦粉アレルギーの人でも食べられるレシピにした。
- ・山梨の季節の野菜を使用した。
- ・ヤーコンは北杜市で栽培され健康野菜とし注目を浴びている。

【材料】2人分

＜米粉ホワイトソース＞

米粉	20g
牛乳	400cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2
食塩	1g
胡椒	少々

じゃが芋	150g
天空南瓜	150g
大塚人参	50g
玉葱	50g
ベーコン	2枚
ヤーコン	20g
サラダ油	小さじ1
スライスチーズ	2枚
バター	10g

【作り方】

- ① フライパンに米粉と100ccの牛乳を入れよく混ぜて加熱し、残りの牛乳を加えとろみがついたら調味料を入れ味を調える。
- ② 天空南瓜は種を取り一口大に切る。じゃが芋とヤーコンは皮をむき、細切りにし水にさらす。それぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 薄切りにした玉葱と短冊切りにしたベーコン、一口大に切った大塚人参をよく炒める。
- ④ ホワイトソースと野菜、ベーコンを混ぜ合わせ、バターを塗ったグラタン皿に分けて入れスライスチーズをのせる。
- ⑤ ④は250℃のオーブンで6分程、焦げ目がつくまで焼く。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	481	15.9	23.3	52.1	362	1.2
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
588	0.29	0.48	67	11.93	4.8	2.0

モチモチさつま芋スコーン



【材料】4人分

米粉	100g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	2g
牛乳	80cc
明野金時芋	50g
オリーブオイル	20g
巨峰ジャム	5g
ラム酒	少々

ポイント

- 生地を伸ばす際、生地の厚さが薄くなり過ぎないようにする。
- 牛乳は様子を見ながら少しずつ加える。
- 明野金時芋を使用した事により、ふっくらとした食感に仕上げた。



北杜市の明野金時の畑

【作り方】

- ① 明野金時芋は1cm幅の角切りにし、10分間水煮さらす。鍋に水を入れ約15分茹で、半分に分ける。
- ② ボールに米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れよく混ぜる。少しずつ牛乳を加える。
- ③ ②に明野金時芋、オリーブオイルを加えてこねる。
- ④ 生地がまとまったら、約2cmの厚さに生地を伸ばし長方形に整え4等分にする。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
- ⑥ ⑤は皿に切ったのせ上から①の明野金時芋を飾り巨峰ジャムを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	197	2.3	6.1	32.3	59	0.3
ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
9	0.05	0.04	3	1.20	0.3	0.2

野菜たっぷり米粉シチュー



【材料】2人分

米粉	15g
牛乳	200cc
天空南瓜	200g
じゃが芋	100g
玉葱	90g
大塚人参	50g
ウィンナー	50g
水	200cc
調合油	大さじ 1/2
コンソメ	1g
パセリ	少々
食塩	適量
胡椒	適量

ポイント

- ・米粉を使用する事で、とろみをつけた。
- ・米の粉なので腹持ちが良い。
- ・山梨の特産品の市川三郷町で栽培されている大塚人参など野菜を沢山使って仕上げた。



市川三郷町の大塚人参

【作り方】

- ① 玉葱、じゃが芋、人参を食べやすい大きさに切り、玉葱が半透明になるよう中火で時間をかけて炒める。
- ② 天空南瓜を2cm角に切り、①に加え蓋をして中火から弱火で15分煮る。
- ③ 米粉を少量の牛乳で溶き、残りの牛乳とコンソメ、食塩、胡椒を加え中火で加熱する。
- ④ 沸騰してきたら、溶いた米粉を混ぜながら2~3分加熱する。
- ⑤ ④は器によそり好みでパセリを飾る。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
(1人分)	355	9.7	18.8	37.3	138	1.0
ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	飽和脂肪酸 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
374	0.23	0.26	49	5.75	3.8	1.1

編集を終えて

山梨県富士・東部農務事務所、(有)エルフィンインターナショナル(都留市法能)と本学の産官学連携で作成される『米粉レシピ集』は、今回で4回目となりました。食物栄養科 栄養士コース 1年生は、調理の基本Ⅱの授業で米粉の特徴について理解を深め、米粉と山梨県の特産品を組み合わせた18品の今までにない様々なレシピを考案しました。各自が試行錯誤を重ね、熱意が伝わるレシピ集を編集する事ができました。

レシピ作成に使用した米粉は山梨県富士・東部農務事務所と(有)エルフィンインターナショナルから米粉の新たな利用を期待され、提供していただきました。現在、日本における食糧自給率(平成27年度・カロリーベース)は39%であり、自給率の向上は我が国における大きな課題です。主食として日本を支えてきた「米」の消費量は年々減少していますが、米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用され食料自給率の向上にも繋がります。学生も調理実習で米粉を調理した事で、より身近な食品として使うようになりました。また、米粉は小麦アレルギーの代替食としても期待が高まっています。

今後も地産地消への関心の向上を目標に、安心安全な地域の米粉と山梨の特産品を使用したレシピの提案を進めて参りたいと考えております。本レシピ集を多くの方々にご活用していただく事を願っております。

監修 2016. 11

山梨県甲府市酒折2-4-5 TEL 224-1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

調理の基本Ⅱ

依田萬代 牧野美咲