



米粉を使った レシピ



JAむなかた米粉パン工房



米粉パン食パン（ホームベーカリー）

材料(ホームベーカリー一斤)

パン用米粉(グルテン入り)	250g
砂糖	10g
塩	3g
バター	10g
脱脂粉乳	5g
水	190cc
ドライイースト	3g

【作り方】

- ①米粉・砂糖・塩・バター・脱脂粉乳を投入する。
- ②水を①に入れてセットする。
- ③ドライイーストを投入口に入れる。
- ④米粉パンコースを選びセット!!
(米粉パンコースがない場合は通常でもOK)
- ⑤出来上がったら、すぐに取り出し冷ましておく。

ポイント

※焼き上がりは柔らかいので、切る場合は翌日の方がよい。
(切るのはパン用ナイフが最適)

焼き上がりが
最高
手でちぎって
食べてね。



米粉りんごの紅茶マフィン

材料(直径8cmのプリンカップ6個分)

生地

菓子用米粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1
りんご	1/4個
紅茶の葉(細かく粉砕したもの)	大さじ1/2

A	
無調整豆乳	130ml
なたね油	50ml
メープルシロップ	40ml
自然塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- ②りんごは塩(材料外)をこすりつけて洗い、塩水にさっとくぐらて、厚さ2~3mmぐらいのいちょう切りにし、6枚を飾り用に取り分ける。
- ③Aを別の容器でよく混ぜ、①に加えて、混ぜ合わせる。
- ④③と②と紅茶を加えて、軽く混ぜる。
- ⑤グラシンカップを入れてプリンカップに④を入れ、②で取り分けたりんごを飾り、160℃のオーブンで約18分焼く。



米粉のロールケーキ

材料(天板1枚分)

【スポンジ】	お菓子用米粉	40g
	卵黄	大3個
	卵白	大3個
	砂糖	60g
【ホイップクリーム】		
	生クリーム	150ml
	グラニュー糖	15g

【下準備】

卵、生クリームは冷蔵庫でよく冷やしておく。

【作り方】

- ①ボウルに卵白を入れ、白っぽく均一に整うまで泡立てる。
- ②①に砂糖40gを加え混ぜる。全体になじんだら残りの砂糖少しずつ加え、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ③②に卵黄を加え、全体になじむまで混ぜ合わせたら、米粉20gを加える。粉っぽさがなくなったら残りの米粉を加え、しっかり混ぜる。
- ④天板にオープンシートを敷き、③の生地を天板の中央から流し込む。
- ⑤ゴムべらで④の生地を平らにのばす。
- ⑥180℃に余熱しておいたオーブンで10分位焼く。
- ⑦焼き上がったら網にのせ、表面が乾燥しないように乾いたふきんをかぶせて粗熱をとる。
- ⑧ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、氷水に当てて八分立てに泡立て、ホイップクリームをつくる。
- ⑨⑦のオープンシートからはがして敷き、その上に焦げ目を上にしてスポンジ置く。巻きやすいように手前3cmぐらいに包丁背で線をつける。反対側は1.5cmぐらいを斜めに切り落とす。
- ⑩⑨に巻き始め側は厚めに、巻き終わりは薄くなるようクリームをぬる。
- ⑪⑩をオープンシートごと持ち上げ、巻き寿司をまく要領で巻いていく。冷蔵庫で10分位冷やす。

ふわふわで
おいしいよ!



米粉ポンデケーキ

材料(8個))

菓子用米粉	100g
牛乳	50ml
水	50ml
サラダ油	50ml
パルメザンチーズ(粉)	50g
溶き卵	1個
打ち粉用米粉	適量

【作り方】

- ①鍋に牛乳、水、サラダ油を入れ、米粉を加えてなめらかになるまで混ぜ中火にかける。
- ②生地が半透明になって、ねっとり固まってきたら火をとめる。
- ③ボウルに移してパルメザンチーズと溶き卵を加え、ハンドミキサーの高速で約1分、なめらかになるまで混ぜる。
- ④打ち粉をしたまな板に取り出し、8等分して手に米粉を少つけて丸める。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで12～15分、うっすらとこげ色がつくまで焼く。



米粉のブラウニー

材料(4個)

生地

菓子用米粉	150g
ココアパウダー	大さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1
くるみ	30g
ラム酒漬けレーズン	大さじ2
メイプルシロップ	大さじ1

A

白ゴマペースト	小さじ2
無調整豆乳	150ml
メイプルシロップ	80ml
なたね油	50ml
ラム酒	大さじ1
自然塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①ボウルに米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーをいれて良く混ぜ合わせる。
- ②くるみは適当な大きさに手で割り、120℃のオーブンで軽く炒める。
- ③Aの調味料を別の容器でよく混ぜ、①に加えて混ぜ合わせ、②とラム酒漬けレーズンも加えて軽く混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた型に③を流し入れ、160℃のオーブンで約25分焼く。
- ⑤焼き上がったらすぐにメイプルシロップをはけで塗る。

しっとり
もちもち



©2015 株式会社

米粉のピザ

材料(1枚分)

パン用米粉	250g
料理・製菓用米粉	50g
砂糖	6g
食塩	5g
オリーブオイル	9g
ドライイースト	6g
粗引き胡椒	少々
水	225ℓ



【作り方】

- ① ボウルにドライイースト、水以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ② ドライイーストを水で溶かしておき、①に加えて混ぜる。
- ③ ②がひとかたまりになったらボウルから取り出し、ちぎるようにしてこねる。
生地がしっとりしてきたら生地を打つ。
生地につやがでるまで(約20分間)こね・打ちを繰り返す。
(こね上げ温度は26℃～28℃位をめやすにする)
- ④ 生地が滑らかになったらできあがり。生地が乾燥しないよう濡れぶきんなどをかけて10～15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を麺棒で3mm程度の厚みにし、円形にのばす。
- ⑥ のばした生地を天板にのせ、パン用の発酵器またはオーブンの発酵機能を使い約1時間発酵させる。時々霧吹きで水分を補い、乾燥を防ぐ。
- ⑦ 発酵が終わったら好みのトッピングをし、余熱した220度のオーブンで20分間焼く。
- ⑧ 焼き上がったら粗熱をとってできあがり。

作り方のポイント

- ☆ 生地にラップをかけて伸ばすと簡単!
- ☆ 米粉は火が通りにくいので、生地は薄めに伸ばし、生地全体にフォークで軽く穴をあけておく

米粉のお焼き

材料(4人分)

パン用米粉	200g
細ねぎ	10本(30g)
ベーコン	3枚(50g)
干しえび	10g
食塩	小さじ1/2杯
水	100～130cc
打ち粉、こしょう、ごま油、サラダ油	適量



【下準備】

干しえびは水につけてもどし、みじん切りにする。
細ねぎは小口切りにする。ベーコンは5cm角に切る。

【作り方】

- ① ボウルにパン用米粉、食塩、水100ccを入れ、よく混ぜる。
- ② 生地がなめらかになるまで、様子を見ながら少しずつ水を加えて練り混ぜ、常温で30分位休ませる。
- ③ まな板に打ち粉をふり、生地を20cm×30cm位の長方形にのばす。
- ④ ③の生地にごま油を薄くぬり、こしょうをふって、細ねぎ、ベーコン、干しえびをちらす。
- ⑤ ④の生地を手前から奥に向かって巻く。棒状になったら、今度は端から巻き込み、打ち粉を両面にしっかりふり、直径18cm大に平たくのばす。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて熱し、⑤の生地を両面焼く。
途中で水大さじ3杯をふり、ふたをして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑦ ふたをとり、ごま油をまわしかけて表面をパリッと焼きあげる。

米粉で作るからモチモチ!
おやつに、お酒のおつまみにピッタリ!

米粉さつまいもドーナツ

材料(12個分)

生地

菓子用米粉	70g
さつまいも	100g
乾燥おから	20g
ココナッツファイン(ココナッツ粉状)	10g
揚げ油	適量

A

100%りんごジュース	100ml
無調整豆乳	40ml
なたね油	大さじ2
自然塩	小さじ1/8
てんさい糖	小さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは洗って、皮のまま適当な大きさに切り、蒸気の上がった蒸し器で、竹串がスッと通るくらいやわらかくなるまで蒸す。
- ②①が温かいうちに、半分をつぶし、残りを5～7mmぐらいの角切りにする。
- ③ボウルに米粉、乾燥おから、ベーキングパウダー、ココナッツファインを入れて混ぜる。
- ④Aと②のつぶしたさつまいもを別の容器でよく混ぜて③に加え、残りの角切りさつまいもを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④の生地を大さじ1ぐらいずつ丸型に成形し、低温～中温の揚げ油でこんがり揚げた。



米粉チビナン

材料(12個)

パン用米粉	100g
牛乳	85ml
イースト	小さじ1(4g)
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/5(1g)
砂糖	大さじ1(9g)
打ち粉用の米粉	適量

【作り方】

- ①耐熱樹脂ボウルに牛乳、サラダ油を入れ、ふたをしないで電子レンジで20秒、ひと肌(約37℃)程度に加熱する。
- ②①に塩、砂糖、ドライイースト、米粉の1/3の量を加え泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③残りの粉を加え、全体がひとかたまりになって粘りがでるまで、はしでぐるぐると混ぜる。ふたをしないで電子レンジ弱30秒加熱する。
- ④電子レンジから取り出して、はしでもうひと混ぜし、もっちりした生地仕上げる。
- ⑤打ち粉をしたまな板に④の生地をゴムべらで取り出し、上下を返し、生地全体に打ち粉をつける。
- ⑥⑤の生地を12等分にし、切り口を内側に巻き込むおようにして丸く形を整える。
- ⑦⑥で分割した生地を麺棒で直径約5cmの円形にのばす。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱して⑦の生地をお並べ、ふたをして弱火で2～3分焼き、裏返して1分ほど焼く。



米粉ニラチヂミ

材料(4人分)

菓子用米粉	200g
水	220cc) お好みで)
ニラ	1/2束
キムチ	130g

ねぎソース

米酢	小さじ1
レモン汁	1/2個
醤油	小さじ4
白ねぎ	10cmをみじん切り
ゴマ油	小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに米粉を入れ、水を加えながら混ぜる。
- ②ニラは1cmくらいに刻む。キムチもお好みの大きさに刻む。
- ③①に②を入れる。
- ④ウライパンにゴマ油を敷き、③を平らに広げふたをして中火で焼く。
- ⑤ひっくり返して両面を焼く。
- ⑥中まで火が通ったら出来上がり。

- ねぎソースをつけてお召し上がり下さい。
- お好みで豚肉や魚介類を入れてもおいしいですよ。
- 生地が硬めだと粉っぽくなるのでご注意ください!!

米粉のシフォンケーキ

材料(17cmシフォン型1個分)

お菓子用米粉	100g
卵黄	3個
卵白	4個
砂糖	100g
サラダ油	45g
水	45g



【作り方】

- ①ボウルに卵黄と砂糖の1/3の量を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。
- ②別のボウルに卵白を入れ、泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れながら、角が立つまでしっかりと泡立て、メレンゲを作る。
- ③卵黄にサラダ油を少しずつ入れてかき混ぜる。さらに水を混ぜ、最後に米粉を加えて手早く混ぜる。
- ④③にメレンゲの1/3を加えて混ぜる。残りのメレンゲも泡をつぶさないようにサックリと混ぜる。
- ⑤シフォン型に流し入れ、170℃くらいのオーブンで約30～40分間焼く。
- ⑥焼き上がったら型に入れたまま逆さにして冷まし、完全に冷めたら型から抜く。

いろいろアレンジ

- ☆ 紅茶シフォン・・・工程③でミルクティーを加える
- ☆ マーマレードシフォン・・・工程④で細かく刻んだ皮を加える

米粉のコッペパン

材料(6個分)

パン用米粉	250g
砂糖	15g
食塩	5g
スキムミルク	8g
バター	15g
ドライイースト	3g
水	195 cc ~ 200 cc



【作り方】

- ① ボウルに米粉、砂糖、食塩、スキムミルク、バターを入れ、バターを指でつぶしながら均一になるまでよく混ぜる。
- ② ドライイーストに約180ccの水を加えて溶かしておき、①に加えて混ぜる。生地が手の平から落ちるくらいの柔らかさになるよう、残りの水を加える。
- ③ ②がひとかたまりになったらボウルから取り出し、ちぎるようにしてこねる。生地がしっとりしてきたら生地を打つ。生地につやがでるまで(約20分間)こね・打ちを繰り返す。(こね上げ温度は26℃~28℃位をめやすにする)
- ④ 生地につやかでて滑らかになったらできあがり。全体を6等分に分割する。
- ⑤ ④を丸め、生地の乾燥を防ぐため固く絞った濡れぶきんなどをかけて、10~15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥ ⑤をコッペパンの形に成形する。
- ⑦ 天板にオープンシートを敷き、⑥をのせる。パン用の発酵器またはオープンの発酵機能を使って約1時間発酵させる。(もとの生地のおよそ1.5~2倍の大きさになる位が発酵のめやす)時々霧吹きで水分を補い、乾燥を防ぐ。
- ⑧ 発酵が終わったら、オーブンを180℃~190℃で余熱し、10~15分間焼く。
- ⑨ 焼き上がったら、網などに取り出し、余分な水分をどばして冷ます。

作り方のポイント

- ☆ こねはしっかり!
- ☆ こね上げ後すぐに分割
- ☆ 夏は冷水、冬は温水を使う

米粉ぎょうざ

材料(12個分)

生地	
パン用米粉	100g
水	75ml
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/5
打ち粉用米粉	適量

A	
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

具

キャベツ(みじん切り)	100g
長ネギ(みじん切り)	10cm
しょうが(みじん切り)	薄切り2枚分
塩	小さじ1/4
豚ひき肉	200g

サラダ油	大さじ1
溶き辛子・酢・しょうゆ	各適量

【作り方】

- ①ボウルにキャベツ、長ねぎ、しょうが、塩を入れて混ぜ、かたく絞る。豚ひき肉をAを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ②生地をつくる。
米粉チビナンの作り方①~⑤の工程で生地を作る。
- ③出来た生地をゴムべらで4等分し、両手で棒状にのばし、棒状の生地を1本につき5個に切り分ける。1個ずつ親指でおさえ、麺棒で直径約6cmの円形にのばす。
- ④③の生地に①の具を山盛り小さじ1杯のせ、皮の縁を水で少しぬらし、2つに折って、ひだを3ヶ所作って合わせ目をとめる。
- ⑤フライパンにサラダ油の半量を熱し、ぎょうざ10個を並べ強めの中火で2~3分こんがり焼き色つく程度に焼く。水1/4カップ(分量外)を注ぎ、ふたをする。弱火で約6分焼いて、水分がなくなったら火を止める。
米粉の皮は火が通りにくいので、すきまを開けて並べるのがポイント!!
- ⑥器に盛り、溶き辛子、酢、しょうゆを好みでつけて食べる。

宗像・福津の米粉を使った

