

こめこ

米粉ハンンドブツク

「もっちりヘルシー」



今話題の

米粉レシピと商品紹介

米粉ハンドブック



酒田市米粉利用推進協議会は、「米どころ酒田」らしい米粉利用の推進を図るため、関係団体の皆様と、米粉の普及推進に努めてきました。

この度、米粉料理コンテストを開催し、当協議会おすすめの米粉料理レシピが決定しましたので、ご紹介いたします。ぜひ、トライしてみてください。

また、酒田産米粉商品も多数発売されていますので、併せてご紹介いたします。



米粉とは?

最近話題の米粉、その正体はズバリ、お米を粉にしたものです。

近年、製粉技術が発達したことから、小麦粉同様、パンや天ぷら、ケーキに使用したり、あんかけ、ホワイトソースなどのとろみ付けにも使用できるようになりました。

日本の風土にあった農産物である「お米」が、様々な料理に使用されることで、食料自給率がアップすることが期待されています。

お米本来の持つ甘みと、様々な食感をぜひ体感してみませんか?

米粉のココがうれしい!

もちりとした食感がうれしい

一度食べたらくせになる、しっとり、もちもちとした食感が味わえます。

ヘルシーがうれしい

米粉は小麦粉よりも低吸油なので、カロリー控えめでヘルシーです。

豊富なアミノ酸がうれしい

体に必要な必須アミノ酸が小麦粉の約1.5倍含まれています。

お手軽、簡単がうれしい

米粉はダマになりにくいから、料理が簡単です。



ヘルシー米粉グラタン

米粉を使ったホワイトソースは、絹ごし豆腐を混ぜ込むことで、さらにヘルシーにいただけます。

材料:4皿分(皿大きさ:タテ20cm×ヨコ10cm×高さ3cm)

小松菜…1把(わ)

さつまいも…300g

バター…60g

米粉…50g

絹ごし豆腐…300g

玉ねぎ(みじんぎり)…1個

コーン(ホール)…100g

ベーコン(1cm幅に切る)…200g

ミニトマト…12個

ピザ用チーズ…180g

ぬるま湯…50cc

塩・鳥ガラスープの素…小さじ1

こしょう…少々

スキムミルク…大さじ2

作り方

1 小松菜は、沸騰した湯で2分下茹でして、水気を切り3cm幅に切る。さつまいもはスライサーで厚さ約1mmにスライスし、水にさらし(15分程度)アクを取り水気を切る。

2 バター50gと米粉を耐熱容器に入れラップをして、レンジ(600w)で1分加熱する。

3 **2**を泡立て器でよく混ぜ、しっかり水気を切った絹ごし豆腐を3回に分け入れ、さらに混ぜる。

4 玉ねぎをバター10gと一緒に耐熱容器に入れラップをして、レンジ(600w)で2分加熱し、**3**と混ぜ合わせる

5 **4**に混ぜ合わせた**A**を入れ、混ぜ、レンジ(600w)で7分加熱。途中2~3回かき混ぜる。

6 **5**に**1**とコーン・ベーコンを混ぜる。

7 グラタン容器に入れ、ミニトマトとピザ用チーズをのせる。

8 あらかじめ予熱したオーブンレンジに入れ、250度で表面に焼き目が付くまで焼く。

調理時間の目安 **40分**



【米粉でこはん料理コンテスト 酒田市長賞】

Design for 石井美和子さん



米粉入り雪見豚汁 (ゆきみとんじる)

冷蔵庫の中にある残り物の野菜や豚肉を使って豚汁を作り、最後に米粉・長いも・卵を混ぜたものを入れて、庄内の雪を表現。米粉入りなのでご飯少々でも満腹!! ダイエットにもおすすめです。

材料: どんぶり4杯分

豚肉(細切れ)…100g	米粉…35g
大根(いちょう切り)…1/4本	長いも(すりおろし)…75g
① にんじん…中1本	② 卵…半個
白菜(ざく切り)…1/4個	水…50cc
糸こんにゃく…1袋	
ねぎ(斜め切り)…1本	
	だし汁…1,400cc
	塩…少々
	酒…大さじ1
	みそ…大さじ4

作り方

- 1 だし汁を煮立て、豚肉、酒、塩を入れて煮、アクをすくう。
- 2 ①に④を入れ柔らかくなるまで煮込み、みそを溶き入れる。
- 3 ②を混ぜ合わせる。
- 4 煮立てた②に、おたまなどで③を落とし浮いてくるまで煮込み、ねぎを入れる。

調理時間の目安 **40分**

👑【米粉でこはん料理コンテスト 優秀賞】
Design for 早坂多鶴子さん



米粉入りCUPしゅ〜米 (カップしゅ〜マイ)

炭水化物は、1日をスタートするエネルギー。酒田の元気は、もちもちの米粉と、とろろでアップ。忙しい朝でも簡単に作れて栄養満点。冷めてもおいしくいただけます。さらに、シリコンカップを使うことで環境にも優しく配慮。お好みトッピングでバリエーションが広がり、お弁当のおかずとしても魅力的。我が家では一番シンプルな塩昆布が人気でした。

材料: シリコンカップ6号(16個分)

米粉…100g
① 水…100cc
長いも(すりおろし)…80g
豚ひき肉…150g
レンコン(みじんぎり)…50g
塩・こしょう…少々

お好みトッピング(例)

カニカマ+コーン
塩昆布
ピザ用チーズ+ケチャップ
みそだれ*+刻んだネギ
※味噌、砂糖、酒を等分で混ぜ合わせたもの。

* お好みでポン酢+からしでいただく
とさらに美味しくいただけます。

作り方

- 1 ①を混ぜ合わせる。
- 2 豚ひき肉に塩・こしょうを入れ粘りが出るまで混ぜ、さらにレンコンを混ぜ合わせて、肉団子を作る。
- 3 ①をCUPに入れ、②を真ん中へ入れる。(お好みでトッピングをのせる。)
- 4 あらかじめ準備した蒸し器に③を入れ、弱火で10分蒸す。
- 5 肉団子を竹串などで刺し蒸し具合を確認する。

調理時間の目安 **20分**

👑【米粉でこはん料理コンテスト 入賞】
Design for 宇野孝子さん



紅太郎・紅姫 (へにたろう・へにひめ)

紅花の若菜と花びらを使って鮮やかな色に仕上げてあります。めだたい鯛の形に焼き上げて、もっちりとした食感を楽しめます。

材料：各4個分(鯛の型サイズ〈約〉最長部13.5cmの場合)

【紅太郎】	【紅姫】
無頭えび…10尾	無頭えび…10尾
紅花の若菜…10g	紅花の花びら…1g
(ほうれん草でも可…1把)	(サフランでも可…0.2g)
① 水…200cc	② 水…200cc
塩…小さじ1	塩…小さじ1
鶏がらスープの素…小さじ½	鶏がらスープの素…小さじ½
米粉…100g	米粉…100g
油…大きじ1	油…大きじ1

作り方

- 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、殻・尻尾・はらわたを取った無頭えびを茹でて、下味を付け適当に切る。
- (太郎)** 紅花の若菜は茹でて水にさらし、軽くしぼり①と一緒にミキサーにかける。
- (姫)** 紅花の花びらは、湯どうししてアクを抜き、②と一緒に鍋へ入れ、紅花の黄色が出るまで煮出し冷ます。
- ボールに②と米粉、油を入れ混ぜ合せ、生地を作る。
- あたためた型に生地を流し入れ、エビを散りばめ、すぐに上から生地をすれすれまでかける。
- フタをかぶせ、両面を焼き色がつくように、裏返しながら焼く。
- 竹串などで刺し焼け具合を確認する。

* 型がない場合は、フライパンでも作れます。

調理時間の目安 **45分** 【米粉でこはん料理コンテスト 入賞】
Design for 高橋 晴子さん



米粉入りパリもち餃子あんかけ^{ぎょうざ}

米粉を使って、パリモチッと2つの食感を楽しめます。米づくしのおかずなのに、ご飯がとても進みます。

材料：約30個分

① 米粉…200g	③ 豚ひき肉…300g	④ 水…300cc
強力粉…100g	塩・こしょう…少々	醤油・さとう…小さじ2
塩…少々	⑤ 醤油・ゆず果汁	鶏がらスープの素・
② むるま湯…220cc	入りポン酢・酒・	塩・酢…小さじ1
	ごま油各…小さじ1	こしょう・しょうが
	卵…半個	(すりおろし)…少々
	⑥ ごま油…大きじ1	米粉 ^{高寒乾燥粉} …大きじ1
⑦ しょうが…10g		水 ^{高寒乾燥粉} …大きじ2
⑧ しいたけ…80g		水菜…適量
キャベツ…¼玉		
ねぎ…½本	⑨ にんじん ^{すり} …½本	
	しいたけ…20g	
	ごま油…小さじ1	

作り方

- ①を混ぜ耳たぶくらいのやわらかさにし、丸めてラップをして10分位ねかせて置く。
- ②に塩を入れて混ぜ、堅く絞る。
- ③に⑤を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ①の生地を30等分して、麺棒で直径10cmくらいに丸くして皮をつくり、③の具を入れる。
- ごま油をしいたフライパンに餃子を並べ、餃子の半分の高さくらいまで水を入れて火にかける。水分が無くなったらごま油をかけて焼き目がつくまで焼き、器に盛る。
- ⑨をごま油で炒め、⑥を入れ煮立ったら、水溶き米粉を入れてとろみをつける。⑤の皿にあんをかけを、適量の水菜を飾る。

調理時間の目安 **60分** 【米粉でこはん料理コンテスト 入賞】
Design for 岩崎 千春さん



米粉ハンドブック

2011年3月11日発行

発行者 | 酒田市米粉利用推進協議会

事務局 | 酒田市農林水産部農政課
〒998-8540山形県酒田市本町2丁目2番45号
TEL 0234-26-5792
FAX 0234-26-6483

協力 | 太田政宏（食の都庄内 親善大使）

酒田天然ガス 料理教室 