



一流シェフが作る

新しい

米粉



料理

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構



はじめに

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構（略称「米穀機構」）は、その設立以来、食糧法に基づく指定法人として、国民の主食である米を皆様に安定的にお届けする取組みを支援して参りました。

また、この取組みの一環として、米の需要拡大に資する取組みへの支援を行うほか、米穀機構自ら、米粉など新たな米需要の拡大に向けてイベントや講習会の開催を通じた情報発信を行っているところです。

私たちの日頃の食と健康に目を向けてみると、避けては通れない問題として食物アレルギーがあり、食生活の変化等からこれに苦しむ方が年々増えております。このような状況の下で、グルテンフリーの食材として、米粉への注目度が徐々に高まってきているところです。

また、国は平成29年3月に米粉製品の普及に向け、米粉の用途別基準及び米粉製品普及のための表示（いわゆるノングルテン表示）に関するガイドラインを公表しました。

この度、米穀機構はこのような状況を踏まえ、米粉の普及をはかることを目的に、この米粉レシピ集を制作しました。米粉の用途別基準（1番が菓子・料理用、2番がパン用、3番が麺用）ごとに、和洋中の一流シェフに新たなレシピを考案していただき、さらにこれらの一品一品に服部幸應氏から「米粉のおすすめポイント」を分かりやすく添えていただいております。

これを手にしたみなさまに、米粉ならではの長を少しでも知っていただき、いろいろな場で米粉をご利用いただくことにつながれば、幸いです。



公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

理事長 福田 晋

米粉が使いやすくなりました

上新粉やもち粉、白玉粉といった従来よりおせんべいやだんごなどに利用される米粉ではなく、小麦粉と同じようにパンやケーキ、麺類など、いろんな食品に加工できる「新しいタイプの米粉」が注目を集めています。

その原料となるお米は、パンや麺、お菓子などの加工する用途によって、求められる品質が変わります。そこで、加工する用途に適したお米が開発されています。例えば、パンに適したお米は、デンプンがこわれにくく、膨らみやすい品種が適しています。米粉についても、原料のお米の品種や製粉方法が様々であるため、商品によって品質や特徴が異なり、米粉は使いづらいといった印象がありました。

そこで、「米粉の用途別基準」ができました。小麦粉は、薄力粉・中力粉・強力粉といった用途に合わせて表示されており、消費者のみなさまは、その表示を見て使いたい用途に合った小麦粉を購入しています。これと同じように、米粉についても「菓子・料理用」「パン用」「麺用」と、製品の用途が表示されるようになったのです。

これによって、消費者のみなさまが、用途に合った米粉を選べるようになり、米粉がとても使いやすくなりました。みなさまも、ぜひ米粉を選んで使ってみてください。

Before

どの米粉を使ったらいいの？



After

料理に合った米粉を選べるわ!



パッケージに番号・用途を表記
(グルテン添加有無は確実に表記)

「菓子・料理用」(用途表記①)、「パン用」(同②)、「麺用」(同③)で分類し、この番号や用途をパッケージに表示することで使い道に応じた米粉を選ぶことができます。



用途に合った米粉を使って ▶▶▶

米粉ならではの特長を生かした かんたんレシピを 4人のプロに教えてもらいます。

服部先生から
米粉のおすすめ
ポイントも

服部 幸應

はっとり ゆきお



(学) 服部学園 服部栄養専門学校
理事長・校長／医学博士、和食親善大使。
東京都出身。立教大学卒。昭和大学医学
部博士課程修了。

藍綬褒章及びフランス大統領よりレジ
オン・ドヌール勲章シュヴァリエ、国家
功労勲章シュヴァリエ並びに農事功労勲
章オフィシエを受章。厚生大臣表彰・文
部大臣表彰、食品産業功労賞（食品普及
特別賞）受賞。（公社）全国調理師養成
施設協会会長、（一社）全国栄養士養成
施設協会常任理事、（一社）全国料理学
校協会会長、（一社）和食文化国民会議
議長、（一財）日本和食協会理事、NPO
日本食育インストラクター協会理事長、

農林水産省「食育推進会議」委員・「食育
推進評価専門委員会」座長、内閣府・厚生
労働・農林水産・文部科学各省委員、「早
寝早起き朝ごはん全国協議会」副会長、東
京都「地域特産品認証委員会」委員、昭和
大学（医学部）客員教授、広島大学（医学部）
客員教授、東京農業大学客員教授、東京大
学（総合研究国際戦略推進）講師、他多
数。TVやラジオでも活躍。

著書に、新版「食育の本」（キラジェンヌ）、
「英訳付きニッポンの名前図鑑和食・年中
行事」（淡交社）、「食育力」（マガジンハウ
ス）、「服部幸應の食育読本」（C & R 研究
所）、その他多数。

今井 寿

いまい ひさし

「タベルナ・アイ」オーナーシェフ



東京都生まれ。

21歳で料理の世界に入り、各国の料理の修業を経験する。

1988年浅草ビューホテル、イタリア課「レストランテ・
ラ・ベリタ」に入社し、1992年「トラットリア・ブッチェ
ナ」シェフとなる。

1997年鉄人坂井宏行氏の経営するイタリア料理店「リ
ストラッテ・ドンタリアン」でシェフとして迎えられる。
1999年「オステリア イル・ピッチョーネ」をオープン、シェ
フとして勤務。主に代々家庭に伝わる郷土料理を得意とする。
現在は、「タベルナ・アイ」のオーナーシェフを務める。

アルトゥージオ厨士協会日本支部副会長。イタリアプ
ロフェッショナル協会認定マエストロの称号を授与され
ている。

日本イタリア料理協会会員。

船瀬 洋一郎

ふなせ よういちろう

「AWORKS CHEESE
CAKE CAFE」店主

CPA 認定チーズプロフェッショナル

CPA 認定チーズ
プロフェッショナル講師
チーズ研究家



「cafe azzurro（閉店）」（沖縄県北谷町）
から始めて、「azzurro cheesecake works（閉
店）」（神奈川県茅ヶ崎市）を経て、現在
「AWORKS CHEESE CAKE CAFE」店主。
チーズケーキを研究し極めて15年。
現在、「フードロス（食品廃棄）」へも積極
的に取組み中。

舘野 雄二

たての ゆうじ

「みちば和食 たて野」店主・料理長



1984年に道場六三郎氏の門下に入る。

「銀座ろくさん亭」を経て、1997年ボワ
ソン六三郎（赤坂）オープン、料理長となる。
2008年から東京・銀座に「みちば和食
たて野」を構える。

道場六三郎氏の愛弟子として知られ、師
である道場氏の「食材を成仏させる」との
教えを忠実に守り続けている。

正統派の日本料理に、道場氏から受け継い
だ柔軟な発想を加えた多彩な料理が持ち味。

柔軟な発想で創る当店ならではの料理（道
場和食）のコツを広く伝えたく、料理講習
や福祉施設での料理などの活動の場を広げ、
マスコミ等にも多数出演。

鈴木 広明

すずき ひろあき

「四川飯店グループ」統括料理長



1982年高校卒業と同時に上京し「赤坂四
川飯店」に入社。

1992年「池袋四川飯店」の料理長に就任。

2001年「赤坂四川飯店」本店の料理長に
就任。

2006年中華人民共和国日本国特命全権
大使賞受賞。

2014年東京マイスター受賞、厚生労働大
臣賞受賞。

2017年四川飯店グループ 統括料理長に
就任。

日本中国料理協会役員を務める一方、TV
及び雑誌などの他、料理学校の講師など幅広
く活躍中。

Recipe Index

用途表記①番(菓子・料理用)

米粉で作るレモンのクラフティ
(今井 寿)



P8

米粉のクリームチーズケーキ
(今井 寿)



P10

米粉で揚げたししゃもと
野菜の酢どり餡
(館野雄二)



P12

米粉だんごの甘酢炒め
(鈴木広明)



P14

用途表記②番(パン用)

米粉 100%の
もちもちベーグル
(船瀬洋一郎)



P16

米粉 100%!イタリア料理の
定番フォカッチャ
(船瀬洋一郎)



P18

手軽で簡単 米粉のパウンドケーキ
チャンベッラ
(今井 寿)



P20

米粉の揚げカスタード
きな粉黒みつソース
(鈴木広明)



P22

用途表記③番(麺用)

青じそ米粉麺 サラダ仕立て
(館野雄二)



P24

米粉のもっちもちピッツァ
(今井 寿)



P26

米粉で作るカネロニの
チーズオープン焼き
(今井 寿)



P28

じゃがいもと米粉のニョッキ
菜園風
(今井 寿)



P30



① 番米粉 (菓子・料理用)



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

米粉で作る レモンのクラフティ



POINT

米粉はダメになりにくいので調理が簡単です。米粉のしっとり感やもちもち感が、プリンのような食感のクラフティ作りにはとても最適です。クラフティはカスタードプディングのようなフランス

発祥のお菓子になります。フランスのリムーザン地方の伝統菓子でもあります。タルト生地を敷きサクランボなどの果実を並べ、生地で覆って焼き上げます。

材料 (6~8人分)

※ 25cm × 8.5cm × 8.5cm の型 1本分

米粉 (1番)	70g
全卵	5個
グラニュー糖	180g
牛乳	200ml
生クリーム	180ml
レモンの皮 (みじん切り)	1個分
レモンスライス	4枚
レモンジャム	適量
(なければオレンジジャムまたはマーマレードジャム)	
フルーツ (マスカットなど)	適宜

作り方

- 1 卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- 2 1に牛乳、生クリーム、米粉、レモンの皮を順に加えてさらに混ぜる。
- 3 型に薄くバター (分量外) を塗り、クッキングシートを貼り付け、2の生地を入れ、160℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 4 生地が表面が固まってきたら一度出し、レモンスライスをのせ、再度オーブンで20分焼く。
- 5 粗熱が取れたら切り分け、器に盛り、レモンジャムを添え、お好みでマスカットなどフルーツを添える。



服部幸應の米粉おすすめポイント

カ スタードプディングのようなお菓子「クラフティ」を米粉で作ることで、お米の持つ水分やデンプンの効果でしっとりと爽やかに仕上がります。クラフティの食感が際立つレシピです。



① 番米粉 (菓子・料理用)



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

米粉のクリームチーズケーキ



POINT

米粉で作ると、生地を合わせるときにダマにならないので簡単に生地ができます。仕上がりが粉臭さがなく、とってもクリーミーに仕上がります。チーズケーキには「ベイクド」、「スフレ」、「レア」の3種類があります。紀元前から作られているケーキで、世界に広まり各地域独自に進化してきたケーキです。

材料 (8人分)

※ 18cm 円形型

米粉 (1 番)	60g
無塩バター	150g
グラニュー糖	150g
クレーミングパウダー	22g
クリームチーズ	220g
全卵	3 個
ベーキングパウダー	4g
メープルシロップ	適量
レモンスライス	適宜

作り方

- 1 ボウルに無塩バター、グラニュー糖、クレーミングパウダーを入れ、よくかき混ぜる。
- 2 1にクリームチーズを混ぜ合わせる。
- 3 2に溶いた卵、米粉、ベーキングパウダーを順に混ぜ合わせる。
- 4 型にバター (分量外) を薄く塗り、クッキングシートを貼り付け、3の生地を入れ、160℃のオーブンで20～25分焼く。
- 5 型からはずし、冷まし、お好みの大きさにカットして皿に盛り、メープルシロップをかける。お好みでレモンを添える。



服部幸應の米粉おすすめポイント

米粉が作り出すやさしいとろみが、クリームチーズケーキのクリーミーな仕上がりを一層引き立てているレシピです。ダマにならない米粉の使い勝手のよさも感じられます。



① 番米粉 (菓子・料理用)



みちば和食 たて野 店主・料理長

館野雄二

米粉で揚げたししゃもと 野菜の酢どり餡

材料 (4人分)

米粉 (1番) 適量
 ししゃも 12尾
 ズッキーニ (細め) 1本
 長なす 1本
 しいたけ 小3枚
 揚げ油 適量
 マイクロトマト 20粒
 マイクロスプラウト 適量
 しょうが汁 適量

酢どり餡

かつおだし 50ml
 みりん 10ml
 濃口しょうゆ 10ml
 酢 8ml
 砂糖 大さじ 1/2 強
 水溶性片栗粉 適量

作り方

- 1 ししゃもは、竹串で「つ」の字になるように刺し、米粉をまぶす。さらに水溶き米粉をつけて中温 (170℃位) で揚げ、火が通ったら一旦取り出す。
- 2 ズッキーニは、ピーラーで縦にスライスしてゆで、氷水にとって冷まし、水気をふき取る。
- 3 なすは、虎むきにして1本を小口に6等分、さらに半月に切り12等分とし、しいたけは、いしづきを可能な限り長く付けて4つ割りにして、それぞれ水溶き米粉をつけて180℃で揚げる。
- 4 酢どり餡の材料を小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 5 大きめの皿にズッキーニを2枚ずつ並べ、ししゃもとなす、しいたけをさっと二度揚げして盛り付ける。熱々の酢どり餡にしょうが汁を適量加えたものをかけ、マイクロトマト、マイクロスプラウトを彩りよく添える。



POINT

米粉の薄衣でカリッと揚がります。米粉は素材の邪魔をしないので、素材の持ち味が活きます。また米粉は余計な油の吸収も少ないので、時間が経ってもサクサク感が続きます。「酢どり」とは、
 素材を酢につけて、酸味をつけることを指します。さっぱりとした味覚に仕上げるときに効果的です。「酢どり餡」はだし汁に酢を加えた餡で、さっぱりと上品な揚げ物に仕上がります。



服部幸應の米粉おすすめポイント

揚げ物に米粉は最適ですね。カリッと軽い仕上がりがとてもいいです。米粉は油の吸収が少ないので、時間が経っても油っこさが出ず、素材の彩りも損なわれない一皿になりますね。



① 番米粉 (菓子・料理用)



四川飯店グループ 統括料理長

鈴木広明

米粉だんごの甘酢炒め

POINT

豚ひき肉をしっかりとしりを出しながら練ったものと、水溶き米粉を混ぜ合わせることで、だんごのふわっと感が増し、柔らかく作ることができます。冷めてもバサバサせず柔らかい食感です。「甘

酢」は酢・砂糖・塩を少量合わせて作ります。「甘酢」に水で溶いた片栗粉を加えて加熱し、とろみをつけたものが中国料理でよく用いられ、「甘酢あん」と呼ばれるものになります。



材料 (4人分)

水溶き米粉

米粉 (1番) 50g
水 180ml

豚ひき肉 250g

下味

塩 小さじ 1/4
酒 大さじ 1
こしょう 少々
卵 1個

たけのこ 20g

しいたけ 2枚

玉ねぎ 35g

ピーマン 1/2個
揚げ油 適量
グリーンピース 適量
揚げ春雨 適量

甘酢あん

砂糖 大さじ 4
酢 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1
老酒 (または酒) 大さじ 1
鶏ガラスープ 大さじ 3
塩 少々
トマトケチャップ 大さじ 1/2
水溶き片栗粉 大さじ 2/3
油 大さじ 1

作り方

- 豚ひき肉をボウルに入れ、下味の材料を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、ピーマンは5mm角に切り、1に加え、さらに混ぜる。
- 水溶き米粉を2に加え、さらに練りまとめる。
- 揚げ油を中温 (170℃位) に熱し、3の肉をだんご状に揚げていく。
- 鍋に甘酢あんの材料を合わせ、ひと煮立ちさせ、とろみがついたら4のだんごとグリーンピースを加えて仕上げる。
- 皿に揚げ春雨を敷き、5を盛る。



服部幸應の米粉おすすめポイント

米粉が作るもちっとした食感を生かしながら、豚ひき肉の粘りもつなぎのサポートに使って仕上げるという工夫が素敵なレシピです。



② 番米粉 (パン用)



AWORKS CHEESE CAKE CAFE 店主

船瀬洋一郎

米粉 100% の もちもちベーグル



POINT

米粉はダマになりにくいので、混ぜ合わせが簡単です。発酵も一次発酵だけで焼けるので、手軽にもちもち感あふれるベーグルができます。α化米粉を配合することで、増粘効果が得られ、保湿性、保存性も高くなっています。東欧のユダヤ人

コミュニティで食されていたベーグル。その後移民とともにアメリカに渡り、今ではアメリカの食卓には欠かせない存在になりました。ゆであげて作るベーグルはもちもちの食感が魅力です。

材料 (3 個分)

米粉 (2 番)	230g
α化米粉	40g
オリーブオイル	10g
ドライイースト	10g
砂糖	15g
塩	5g
ぬるま湯 (38 ~ 40℃)	170g
オリーブ	適量

作り方

- ぬるま湯とオリーブ以外の材料をボウルに入れ、軽く混ぜる。
- ぬるま湯を加えてこねる。
- 成形してオリーブをのせ、温かい場所 (30 ~ 40℃) に置いて発酵させる (約 20 分)。*オーブンの発酵機能を使うか、分量外のぬるま湯を鍋に入れ、その上に置いて発酵させてもよい。
- 沸騰した湯に入れ、両面 30 秒ずつゆでる。
- 180℃ に予熱したオーブンで約 15 分焼く。



服部幸應の米粉おすすめポイント

米粉で作ると、ずっしりと食べごたえあるベーグルが焼き上がります。米粉は粉臭さもなく、米ならではの爽やかな風味や甘みを感じられるベーグルになります。



② 番米粉 (パン用)



AWORKS CHEESE CAKE CAFE 店主

船瀬洋一郎

米粉 100% ! イタリア料理の定番 フォカッチャ



POINT

米粉はダマになりにくいので、混ぜ合わせが簡単です。発酵も一次発酵だけで焼けるので、手軽に作れるフォカッチャです。α化米粉を配合することで、増粘効果が得られ、保湿性、保存性も高くなっています。フォカッチャは、イタ

リアでは定番の「薄く焼いたパン」のことで、ピザの原型とも言われています。地域によって、家族のお祝いごとに父親が作ってもてなす風習もあるそうです。

材料 (4人分)

米粉 (2番)	170g
α化米粉	30g
オリーブオイル	20g
ドライイースト	10g
砂糖	15g
塩	5g
ぬるま湯 (38~40℃)	120g
オリーブ	適量

作り方

- 1 ぬるま湯とオリーブ以外の材料をボウルに入れ、軽く混ぜる。
- 2 ぬるま湯を加え、しっかりとこねる。
- 3 成形し、オリーブをのせたら、温かい場所 (30~40℃) で発酵させる (約30分)。※オープンの発酵機能を使うか、分量外のぬるま湯を鍋に入れ、その上に置いて発酵させてもよい。
- 4 180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



服部幸應の米粉おすすめポイント

まさに、イタリア料理に定番のフォカッチャです。米粉で作るフォカッチャは、外がカリッと中がもちっとした焼き上がりで、とてもおいしくでき上がります。米の風味が日本人好みのフォカッチャに仕上げられています。



②番米粉(パン用)



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

手軽で簡単 米粉のパウンドケーキ チャンベッラ

POINT

米粉は他の食材と合わせるときにダメにならないので混ぜ合わせやすく、簡単に調理ができます。米粉を使うことで、本格的なパウンドケーキが手軽にできます。「チャンベッラ」は、本

来「ドーナツ」を意味するイタリア語。イタリア中部でよく作られているお菓子です。今回のレシピでは「チャンベッラ」をパウンドケーキに仕立てています。



材料(4人分)

※ 25cm × 8cm × 8cm の型 1本分

米粉(2番)	140g
ベーキングパウダー	6g
無塩バター	200g
グラニュー糖	210g
溶き卵	4個分
ドライフルーツミックス	80g
オレンジリキュール	180ml

ソース

マーマレード	150g
オレンジジュース	90ml
塩	少々
粉糖	適量

作り方

- 1 ドライフルーツミックスをオレンジリキュールに漬け込み、戻しておく。(ドライフルーツミックスはお好みのものを合わせる)
- 2 室温に戻した無塩バターとグラニュー糖をホイッパーでよくかき混ぜ、溶き卵を入れ混ぜ合わせ、米粉とベーキングパウダーを入れさらに合わせ、1を入れ、合わせる。(ドライフルーツミックスを取り出したオレンジリキュールは捨てずに取っておく)
- 3 型にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを貼り付け、2の生地を流し込み、真ん中をへこませ、160℃のオーブンで約45分焼く。型からはずし、取っておいたオレンジリキュールを熱いうちに塗る。
- 4 マーマレード、オレンジジュース、塩を合わせたソースをかけ、粉糖をかける。



服部幸應の米粉おすすめポイント

ふ るわずに調理できる米粉の特長を生かして、だれでも手軽にできるレシピになっていますね。米粉を使うことで時間が経ってもしっとりとした仕上がりが続きます。



②番米粉（パン用）



四川飯店グループ 統括料理長

鈴木広明

米粉の揚げカスタード きな粉黒みつソース



POINT

米粉のダマにならない特長が生かされ、調理がとても簡単です。米粉が本来持っている粘りを、おいしく引き出したデザートです。黒みつは、黒砂糖を水に溶いて煮詰めたもの。水の代わりにミル

クで作ると、洋風になります。黒みつは煮物などで上白糖の代わりに使うと、コクのある煮物ができます。

材料（4人分）

A	米粉（2番）	140g
	卵	1個
	水	150ml
	カスタードパウダー	18g
	砂糖	大さじ2

B	熱湯	500ml
	ごま油	適量

片栗粉	適量
揚げ油	適量

きな粉黒みつソース

C	きな粉	40g
	砂糖	60g
	黒みつ	適量

作り方

- 1 Aの材料をなめらかになるまでしっかり混ぜ合わせる。
- 2 Bを火にかけてながら、沸騰したら1を少量ずつ流し入れていく。ホイッパーで焦げ付かないように手早く混ぜる。
- 3 しばらく練りながらプルプル状になるまで練り続け、ごま油（分量外）を敷いた鉄板に流し入れ、冷やし固める。
- 4 3が冷めたら3～4cmの棒状に切り、片栗粉をまぶし、中温（170℃位）に熱した揚げ油で揚げる。
- 5 器にCのきな粉と砂糖を混ぜ合わせて敷き、4を盛り、上からたっぷりときな粉（分量外）をかける。
- 6 最後に黒みつをかけて仕上げる。



服部幸應の米粉おすすめポイント

中国料理のデザートを米粉の風味でちょっと和風に仕上げたレシピです。ダマにならずに簡単にできる素敵なデザートです。米粉のやさしい粘りもおいしさを引き出しているポイントですよ。



③ 番米粉 (麺用)



みちば和食 たて野 店主・料理長

館野雄二

青じそ米粉麺 サラダ仕立て

POINT

米粉はダマになりにくいので、混ぜ合わせが簡単です。青じそ以外の食材でも作ることができるので、いろいろな風味が楽しめます。米粉はグルテンフリーなので、だれもが安心して食べられます。

青じそ米粉麺を作るときに使う「引き筒」は、和食で使用される調理道具で、練り物を詰め糸状に押し出す筒です。絞り袋より穴の数が多いので手早く作ることができます。



材料 (2人分)

水切りした木綿豆腐…………… 140 g
 (※木綿豆腐 180gを水切りすると約 140gに)
 青じそ…………… 140g
 塩…………… 小さじ 1/2
 米粉 (3番)…………… 1と1/2カップ
 ローストビーフ…………… 適宜
 生野菜…………… 適宜
 めんつゆ…………… 適量

作り方

- 1 木綿豆腐をガーゼで包み、押しながら水を切る。
- 2 木綿豆腐、手でちぎった青じそ、塩をフードプロセッサーに入れ、細くなるまで混ぜる。米粉を3回に分けて加え、その都度しっかり混ぜる。
- 3 フードプロセッサーで混ぜ合わせた2を引き筒に入れる。
- 4 鍋に湯を沸かし、円を描くようにかき混ぜ、引き筒に入った3を押し入れる。麺が浮いてきたら冷水にとり、ざるに上げて水気をきる。
- 5 4をお好みでローストビーフや生野菜(写真はマイクロトマトとマイクロスプラウト)とともに器に盛る。めんつゆでいただく。

「引き筒」は、練り物を糸状に押し出す筒です。このレシピをご家庭で作る際は「絞り袋」または丈夫なポリ袋に穴を開けて絞り出すことで代用できます。



服部幸應の米粉おすすめポイント

米粉麺を伝統的な和の調理器具「引き筒」を使って作るという日本ならではのレシピですね。もちろん「引き筒」がなくても、家庭にある代用品でちゃんとできるレシピになっているところはさすがですね。米粉が麺をつるんと爽やかに仕上げてくれますよ。



③ 番米粉（麺用）



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

米粉のもっちりもちピッツァ

POINT

米粉を使うことで、もちもちの生地ができます。米粉生地のもちもち感で、いつものピザがひと味違ったちょっと新感覚なピッツァに仕上がります。日本人にはすっかりおなじみの料理ですが、

本来はピザではなく「ピッツァ」が正しいようです。日本人には発音が難しく「ピザ」の呼び方が定着したようです。ナイフ、フォークで食べることが基本です。

材料（4人分）

A	米粉（3番）	100g
	片栗粉	20g
	砂糖	10g
	サラダ油	30ml
	卵	2個
	チキンブイヨン（冷ましたもの）	160～180ml
	塩	少々

	トマトソース	360ml
	玉ねぎスライス	100g
	ベーコンスライス	200g
	モッツアレッタチーズ	320g
	粉チーズ	120g

作り方

- 1 Aの材料をよく混ぜ合わせ、1時間くらい寝かせる。
- 2 フライパンに薄くサラダ油（分量外）を引き、2～3mmの厚さに生地を入れ、両面が固まるくらいに焼く。
- 3 2の生地の上にトマトソースを塗り、玉ねぎスライス、ベーコンスライスをのせ、モッツアレッタチーズと粉チーズを散らし、180℃のオーブンで15～20分焼く。



服部幸應の米粉おすすめポイント

☐ 本人にすっかりおなじみになったピッツァ。米粉の特長でもあるもちもちの食感がいっぱい、いつものひと味違うおいしいピッツァを楽しんでくださいね。



③番米粉（麺用）



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

米粉で作るカネロニの チーズオーブン焼き



POINT

生地に米粉を使うことで濾す必要がなく、手軽に作ることができます。もちもちとした食感はクレープ生地とも異なり、米粉ならではの楽しい食感になります。「カネロニ」は、「大きな葦」を意

味するイタリア語の名前が付けられたパスタです。イタリアでは、詰め物をしてソースをかけて食べられています。料理によって、ゆでずに使うものもあります。



材料（5本分）

米粉（3番）	80g
水	150ml
卵	1個
A オリーブオイル	10ml
塩	5g
砂糖	5g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	40g
デミグラスソース	30ml
B パルミジャーノチーズ粉	30g
塩	全体量の0.8%
粗びき黒こしょう	適量
溶かしバター	15ml
トマトソース	適量
ミックスチーズ	適量

作り方

- A**の材料を混ぜ合わせ、米粉を少量ずつ加え、さらによく混ぜ、2～3時間冷蔵庫で寝かせる。
- 詰め物を作る。玉ねぎをみじん切りにし、**B**の他の材料とよく混ぜ合わせる。
- 直径20cmのフッ素樹脂加工のフライパンにオリーブオイル（分量外）を薄く塗り、寝かせておいた**1**の生地を流し入れ、約5枚薄く焼き上げる。
- 2**を5等分し、焼いた生地のにせて包む。
- 耐熱容器に溶かしバターを塗り、トマトソースを引いたら**4**を並べ、ミックスチーズをたっぷりのせる。170℃のオーブンで15～20分焼く。



服部幸應の米粉おすすめポイント

米粉で作るパスタは、粉臭さがなく、ほんのりと米の甘みも感じられ、食感もよくなります。ぜひご家庭で手作りの米粉パスタ作りにチャレンジしてみてください。



③ 番米粉（麺用）



タベルナ・アイ オーナーシェフ

今井 寿

じゃがいもと米粉の ニョッキ 菜園風

POINT

米粉で作ると、ニョッキがとても簡単においしく
できます。粉臭さもなく、もちもち感が出る米粉
はニョッキに最適です。「菜園風」は、イタリア
ではパスタ料理によく使われる言葉です。

材料（4人分）

米粉（3番）	85g
じゃがいも	200g
塩	少々
溶き卵	1個分
グリーンオリーブ（種をとったもの）	16個
黄パプリカ（小角切り）	1/2個
ズッキーニ（小角切り）	1/2個
トマトソース	180ml
チキンブイヨン	90ml
塩・こしょう	各適量
オリーブオイル	適量
バジルの葉	適量

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。
- 2 1のじゃがいも、米粉、塩をよく混ぜ合わせ、さらに溶き卵を合わせ、米粉（分量外）を手につけて、直径2cmくらいに丸める（棒状にしてから小さく切ってもよい）。熱湯に1%の塩（分量外）を入れて約3分ゆで、器に盛る。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、パプリカ、ズッキーニをよく炒め、グリーンオリーブを加え、トマトソース、チキンブイオンを回し入れて火を通す。塩、こしょうで味を調える。
- 4 2のニョッキに3のソースをかけ、あればバジルの葉を飾る。



服部幸應の米粉おすすめポイント

手 軽にできるニョッキをご家庭で作ってみませんか？米粉を使うといつもよりもっと簡単に、そしてもちもち食感のニョッキができてしまいますよ。



一流シェフが作る新しい米粉料理

2019年12月発行

制作 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15
TEL : 03-4334-2165 <http://www.komenet.jp>
協力 一般社団法人 ChefooDo

© 無断転載はお断りいたします。

