

米粉料理 かんたん レシピ集



平成20年3月

「農と食を育む」びぜん農林水産業活性化協議会
岡山県備前県民局農林水産事業部

米粉スイーツ料理講習会について

備前県民局では、米の消費拡大、地産地消運動のひとつとして、米粉をテーマに料理の普及や幅広い利用の拡大に取り組んでいます。

この度、学校給食や栄養指導、食育の推進などに関わっている、地域で波及効果が期待できる団体を対象に、米粉料理スイーツ料理講習会を実施していただきました。スイーツと言っても菓子やケーキ類だけでなく、栄養改善を考えた料理や、鍋物、お好み焼きまで、さまざまなメニューがあり、米粉利用の広がり期待できるものでした。

ご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。

それぞれの講習会で使われたレシピはとても貴重なものです。本冊子は多くの方に今回のレシピをご覧、ご活用いただき、少しでも米粉の利用促進につながることを期待し、各団体から提出いただいた実績報告書を基に整理したものです。

平成20年3月

「農と食を育む」びぜん農林水産業活性化協議会代表
(岡山県備前県民局農林水産事業部長) 三宅文夫

岡山県学校給食会	1
岡山保健所管内栄養改善協議会	7
東備栄養改善協議会	21
生活協同組合おかやまコープ	25
岡山市農業協同組合	29
岡山地方農山漁村生活交流グループ協議会	73
東備地方生活交流グループ協議会	75
（参考）米粉ってなんだ？？？	85
（参考）標準計量カップ・スプーンによる重量	87

>> お菓子・デザート <<

小倉ケーキ	1, 23
シフォンケーキ	3, 29, 43
米粉スポンジケーキ	5, 73
サクサクアップルケーキ	9, 33, 35, 51, 55, 57, 63, 65
りんごと人参のケーキ	45
米粉クレープ	27, 59, 79, 83
米粉パウンドケーキ	13, 15, 17, 49
りんごの上新粉ケーキ	19, 31, 41, 61, 67, 69, 71
米粉アップルケーキ	25
蒸しカステラ	9, 19, 31, 33, 35, 39, 41, 51, 55, 57, 61, 67, 69, 71
米粉サブレ	21
かりんとう	29, 71
米粉ドーナツ	29, 43
お米のクッキー	29, 31, 49, 67, 69
米粉どらやき	37, 49
じょうよ（薯領）まんじゅう	31, 41
ごぼうまんじゅう	77
吉備の黒日売だんご	1
バナナ白玉	9, 35, 55, 57, 63
団子（青のり、きな粉）	53
ういろう	49, 59
もち	49
桜餅	53
砂丘焼き	33
ヨーグルトポンチ	19

>> 主食・副食 <<

米粉パン	3, 13, 15, 17
餅パン	59
発芽玄米米粉のチヂミ	1
チヂミ	25

ジャージャー麺	43
クリームシチュー	19, 67, 69, 71, 79
お好み焼き	9, 19, 35, 45, 51, 55, 57, 67, 69, 71
かきおこ	81
ハヤシライス	47
紅麴団子入り野菜ときのこの豆乳スープ	23
野菜クリームシチュー	83
米粉シチュー (チャウダー)	13, 15, 17
吉備の摘み菜	1
もちもち海苔春巻	25
だいこん餅	45
じゃがいももち	47
みかん餅	75
和風すいとん	33
味噌煮込みすいとん	59
白玉けんちん汁	9, 35, 55, 57, 65
深山だんご汁	7, 11
だんご汁	53
かぼちゃのいところ煮	75
イシモチジャコの甘露煮	75
ライスペーパー巻き	75
みょうが焼き	75
しし鍋	77
ゲタの呉汁鍋	81

岡山県学校栄養士会 東備支部

- ▼ **実施日** 平成19年9月6日(木)
- ▼ **場所** 長船ゆめトピア
- ▼ **参加人数** 20名
- ▼ **メニュー** 発芽玄米粉のチヂミ 吉備の黒日売だんご
吉備の摘み菜 小倉ケーキ
(寒天サラダ)



講師 株式会社 半鐘屋 岡田 幸子

材料 分量

▼ 発芽玄米粉のチヂミ(4~5人分)

発芽玄米粉(生のもの) 150g、 はとむぎ生粉(又は薄力粉) 50g、
ベーキングパウダー 小さじ1、 豚肉 100g、 桜えび 10g、
にら 2/3束、 卵(L玉) 1個、 水 150~180g、
サラダ油又はピーナツオイル 少々
(ドレッシング) A ナンプラー 醤油 豆板醤 胡麻油
B コチュジャン マヨネーズ
C ポン酢

▼ 吉備の黒日売だんご

特柏粉 200g、 唐きび粉 100g、 よもぎ粉末 10g、
きなこ 50g、 砂糖 50g、 塩 少々、 竹串 14本

▼ 吉備の摘み菜(4~5人分)

だんごの粉 75g、 唐きび粉 75g、 ごぼう 100g、
干しいたけ 5g、 にんじん 100g、 大根 100g、
鶏肉 200g、 三つ葉 少々、 柚 1/4ヶ、
味噌 70g、 だし汁(昆布で出したもの) 1.2ℓ

▼ 小倉ケーキ(18cmテコ型×1台分)

上用粉 50g、 はとむぎ生粉(または薄力粉) 50g、
シュクレヌ(微細グラニュー糖) 110g、 卵(M) 4個、
塩 少々、 粒あん(製品) 200g、 鹿の豆 適当

▼ 発芽玄米粉のチヂミ

- ① ボウルに発芽玄米粉、はとむぎ生粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、卵、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② にはら2センチ長さに切っておく。
- ③ ①②のにはらと桜えびを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油をしき、生地を適量流し、豚肉をおいて、両面焼き色をつけ、こんがり焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、好きなドレッシングでいただく。

▼ 吉備の黒日売だんご

- ① 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけておく。
- ② まず、特柏粉の1/2をボウルに入れ水を少しずつ加えながら耳たぶ位のやわらかさにこねておく。
- ③ 残りの特柏粉によもぎの粉を加え、水を少しずつ加えながら耳たぶのやわらかさにこねておく。
- ④ 唐きび粉に水を少しずつ加えながら耳たぶのやわらかさにこねておく。
- ⑤ ①の湯が沸いたところに②を丸めて入れ、浮き上がったなら1～2分さらにゆでて、冷水にとってさましておく。
- ⑥ ③と④も⑤と同様にして、それぞれを竹串に刺して三色だんごにする。
- ⑦ 好みであんやきな粉で供す。

▼ 吉備の摘み菜

- ① だんごの粉、唐きび粉はそれぞれ耳たぶのかたさに練り、碁石大のだんごを作り中心をくぼませる。
- ② ごぼうはさがきにし、水に漬け、あく出しをする。人参はいちょう切り、大根は短冊切りにしておく。
- ③ 鶏肉は、小口切りにしておく。
- ④ 昆布は水から入れ、煮立つ直前に引き上げ、だし汁を作る。
- ⑤ みそはだしでのばしておく。
- ⑥ だし汁に②・③を加えて柔らかくなるまで煮る。①を加えて浮き上がったならみそを整え、三つ葉等の季節の青物を添えて出す。

▼ 小倉ケーキ

(準備) 型に敷き紙を敷いておく。蒸し器にたっぷり水を張って、火にかけておく。

- ① 粉は合わせてふるっておく。
- ② 卵は卵黄と卵白に分けておく。
- ③ 黄身は人肌に温め、白くなるまで泡立てる。
- ④ 卵白は冷水にあてながら、シュクレヌを3度に分けて入れ、角が立つまでしっかり泡立てメレンゲを作る。
- ⑤ ③の中に粒あんを入れ混ぜて、④の卵白を1/3入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に残りの卵白を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の中に①の粉を入れ混ぜ、充分蒸気の上だった蒸し器で約15～20分蒸す。この時、ケーキ型の底に、充分蒸気があたるように、2～3本の割り箸等を敷いておくと良い。



岡山市学校栄養士研究会

- ▼ **実施日** 平成19年12月1日(土)
- ▼ **場所** 灘崎町総合福祉センター
- ▼ **参加人数** 24名
- ▼ **メニュー** 米粉パン(コッペパン、菓子パン)
シフォンケーキ



講師 JA岡山パン工房 藤井 幸江

材料 分量

▼ コッペパン

米粉(グルテン入り) 250g、 砂糖 15g、 食塩 5g、
脱脂粉乳 8g、 ドライイースト 5g、 ショートニング 15g、
水 187g~190g

▼ 菓子パン

米粉(グルテン入り) 250g、 砂糖 40g、 食塩 3g、
脱脂粉乳 10g、 ドライイースト 6g、 マーガリン 30g、
全卵 30g、 水 140g~145g

▼ シフォンケーキ(紙コップ 9個分くらい)

卵黄(Mサイズ) 3個分、 牛乳 60ml、 サラダ油 40ml、
米粉 60g、 卵白 3個分、 砂糖 50g

▼ 米粉パン

《生地作り》

- ① 大きめのボウルにパン用米粉、砂糖、食塩、脱脂粉乳、ドライイースト、バターを入れる。バターを手でつぶしながら、粉をすりこむように手で混ぜる。(均一になるように)
- ② パン用米粉と材料がよく混ざったら、水を加え、手でよく混ぜる。このとき水を少し残して吸水の加減をみる。(10程度残して、水の加減をする)
- ③ ボウルの中でこね、ある程度まとまったら、ボウルから出して手のひらを生地押し当てるように力を入れてこねる。
- ④ ある程度生地がまとまり表面が滑らかになったら、次に生地を叩きつけるように打つ。生地を叩く度に生地が伸びるので、二つに折り重ね、再度端を持って叩く。この動作を50回以上繰り返し生地が滑らかでしっとりになったら生地のできあがり。(こねあげ温度は26～28℃くらいを目安にする)

《分割》

- ① 生地をスケッパーで70～90g程度の大きさに分割する。
- ② 分割した生地を内側に丸め込むように丸める。
(5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がす)
- ③ ラップ、または濡れフキン等をかけて、15分程度ベンチタイムをとり、生地を休める。

《成型、発酵》

- ① 分割した生地を成型する。
- ② 成型した生地をクッキングシートを敷いたオーブンの角皿の上に並べる。
- ③ 湿度80%程度、温度38～40℃に設定し、50分程度発酵する。

《焼き上げ(焼成)》

- ① オーブン(コンベクション機能がよい)を200℃程度にセットし、予熱後に生地を入れ、15分程焼く。
- ② パンをオーブンから出し、バター等をハケで表面に塗る。
- ③ 焼きあがったパンは通気性のよいところ置き、粗熱をとる。



▼ シフォンケーキ

- ① 卵黄をボウルに入れ泡立てる。白っぽくなったら牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。次に、サラダ油を少しずつ加えながら、少し白っぽくなるまで混ぜる。米粉をふるい混み、よく混ぜる。
- ② 卵白をボウルに入れ、泡立ったら砂糖を1/3加えて泡立て、さらに1/3ずつ加えていく。つやつやとツノがたつようになるまで泡立てる。
- ③ ①に②の1/3を入れてよく混ぜ、さらに1/3加え、最後に1/3加えたら、ボウルの底から全体を軽く混ぜる。
- ④ 紙コップを上から1/3のところまで切っておく。
③を紙コップの中に高いところから流し込む。
- ⑤ 180℃に温めておいたオーブンに④を入れ、15～20分焼く。焼き上がったらひっくり返して、あみの上でできます。

岡山市学校栄養士研究会

- ▼ **実施日** 平成19年12月8日(土)
- ▼ **場所** 岡山市立高島公民館
- ▼ **参加人数** 27名
- ▼ **メニュー** 米粉スポンジケーキ



講師 米粉sweets くお〜れ 山中 奈津子

材料 分量

▼ 米粉スポンジケーキ

米粉	30g
卵	1個
砂糖	30g
オリーブオイル	大さじ1/2
水	大さじ1
粉砂糖	適量
チョコペン	

作り方

▼ 米粉スポンジケーキ

卵を卵黄と卵白に分ける。

① メレンゲをつくる

卵白をボウルに入れ、すくいあげるようにしてコシを切り、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで一気に泡立てる。

少し角が立つぐらいになったら砂糖を入れ、しっかり角が立つまで泡立てる。

最後の30秒は低速にしてキメを整える(泡立てすぎに注意)。

② まぜる

卵黄を加えて低速で約1分間、全体をかき混ぜる。

ゴムベラでボウルのまわりについた生地を落とす。

水を加えて切り混ぜする。

粉をふるい入れ、ゴムベラで切り混ぜる。

オリーブオイルを加えてさらに切り混ぜる。

③ 仕上げ

型に生地を流し入れる。

生地の高さを均一にして空気抜きをして素早くオーブンへ入れる。

180℃で20分焼く(冷気でしぼむことがあるので途中でオーブンを開けないこと)

竹串で焼き上がりを確認して冷ます。

④ デコレーション

しっかりと冷ましてから粉砂糖を好みの形でふるい、チョコペンでメッセージを書く。



玉野市玉原地区栄養改善協議会

- ▼ 実施日 平成20年1月14日(月)
- ▼ 場所 玉野市民センター
- ▼ 参加人数 80名
- ▼ メニュー 深山だんご汁(おにぎり、果物)



講師 玉原地区栄養委員

材料 分量

▼ 深山だんご汁(25人分)

味噌 300g、 豚肉 300g、 人参 100g、
大根 100g、 青ネギ 2本、 ごぼう 100g、
しめじ 3パック、 しいたけ 10枚、 山の芋粉 20g、
米粉(上新粉) 20g、 こんにやく 1/2丁、
里芋 100g、 油あげ 3枚、 だし汁 4リットル、
酒 1カップ

作り方

▼ 深山だんご汁

(前準備)

豚肉を適当な大きさに切る
人参をいちょう切りにする
大根を乱切りにする
青ネギを小口切りにする
ごぼうをささがきにする
しめじをばらばらにする
しいたけを細切りにする
こんにゃくを一口大にちぎる
里芋を一口大に切る
油あげを細切りにする

(作り方)

- ① 山の芋粉と米粉(上新粉)をぬるま湯でとき、だんごに丸め、あらかじめ茹でる。
- ② だし汁と酒を大鍋に入れ、火の通りにくいものから順に入れて煮る。
途中アクを取り除くこと。
- ③ 味噌で味付けをし、最後に青ネギをちらす。



玉野市栄養改善協議会

- ▼ **実施日** 平成20年1月21日(月)
- ▼ **場所** すこやかセンター
- ▼ **参加人数** 20名
- ▼ **メニュー** お好み焼き、白玉けんちん汁、サクサクアップルケーキ、バナナ白玉、蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡由美子

材料 分量

- ▼ お好み焼き(4~5枚分)
キャベツ 350g、ニラ 80g、にんじん 80g、じゃがいも 150g、
山芋 150g、ちりめんじゃこ 40g、牛乳 200cc、上新粉 60g、
卵 3個、お好み焼きソース 適量、マヨネーズ 適量、
青のり 適量、かつお節 適量、サラダ油 適量
- ▼ 白玉けんちん汁(4~5人分)
白玉粉 200g、人参 80g、ごぼう 80g、だいこん 150g、
生しいたけ 2枚、ちくわ 小1/2本、青ネギ 1本、
だし汁 700~800g、しょうゆ 大2、みりん 少々、塩 少々、
油 適宜
- ▼ サクサクアップルケーキ(4人分)
りんご 80g、上新粉 50g、ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、サラダ油 30cc、塩 少々
- ▼ バナナ白玉(4人分)
バナナ 1/2本、レモン汁 適宜、白玉粉 120g、
水 100~120cc、きな粉 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 少々、
黒蜜 適宜
- ▼ 蒸しカステラ(8人分)
卵 3個、砂糖 80g、上新粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、サラダ油 少々、牛乳 大さじ2

作り方

▼ お好み焼き

(前準備)

キャベツを粗い千切りにする。ニラを2cm長さに切る。
にんじんを千切りにする。じゃがいも・山芋をすりおろす。]A

(作り方)

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレートまたはフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ 白玉けんちん汁

(前準備)

白玉粉を同量の水で耳たぶくらいの硬さにこね、一口大に丸める。
人参をいちょう切りにする。ごぼうをさがきにする。
だいこんをいちょう切りにする。生しいたけの石づきをとり千切りする。
ちくわを半月切りにする。青ネギを小口切りにする。

(作り方)

- ① 白玉団子は熱湯で茹で、冷水にとり、水気をとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、野菜、ちくわを炒め、だし汁を加え、野菜に火が通ったら、しょう油、みりん、塩で味付けする。
- ③ 汁椀に白玉団子を入れ、②を注ぎ、ネギを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

(前準備)

りんごの皮、芯をとり、3mmのいちょう切りにする。
上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

(作り方)

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。



▼ バナナ白玉

(前準備)

バナナを半月20個に切る(A)。
白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さにする(B)。
黒砂糖:1、白砂糖:1、水:1を、とろみがつくまで煮詰める。

(作り方)

- ① BでAを包み、20個に丸める。
- ② ①を熱湯で茹でる。浮き上がった後冷水にとり、水気をふき取る。
- ③ きな粉をまぶし、好みで黒蜜をかける。

▼ 蒸しカステラ

(前準備)

上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

(作り方)

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。
砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。
更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2~3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分くらい蒸す。



玉野市玉、奥玉、玉原ニュータウン地区栄養改善協議会

- ▼ 実施日 平成20年1月24日(木)
- ▼ 場所 すこやかセンター
- ▼ 参加人数 130名
- ▼ メニュー 深山だんご汁、おにぎり



講師 玉、奥玉、玉原ニュータウン地区栄養委員

材料 分量

▼ 深山だんご汁(25人分)

味噌 300g、 豚肉 300g、 人参 100g、
大根 100g、 青ネギ 2本、 ごぼう 100g、
しめじ 3パック、 しいたけ 10枚、 山の芋粉 20g、
米粉(上新粉) 20g、 こんにゃく 1/2丁、
里芋 100g、 油あげ 3枚、 だし汁 4リットル、
酒 1カップ

作り方

▼ 深山だんご汁

(前準備)

豚肉を適当な大きさに切る
人参をいちょう切りにする
大根を乱切りにする
青ネギを小口切りにする
ごぼうをささがきにする
しめじをばらばらにする
しいたけを細切りにする
こんにゃくを一口大にちぎる
里芋を一口大に切る
油あげを細切りにする

(作り方)

- ① 山の芋粉と米粉(上新粉)をぬるま湯でとき、だんごに丸め、あらかじめ茹でる。
- ② だし汁と酒を大鍋に入れ、火の通りにくいものから順に入れて煮る。
途中アクを取り除くこと。
- ③ 味噌で味付けをし、最後に青ネギをちらす。



瀬戸内市栄養委員会(牛窓地区)

- ▼ 実施日 平成19年10月16日(木)
- ▼ 場所 ゆめトピア長船
- ▼ 参加人数 28名
- ▼ メニュー 米粉パン、米粉パウンドケーキ
米粉シチュー(チャウダー)
(玉ねぎとかまぼこのサラダ、ういろう)



講師 栄養委員OB

材料 分量

▼ 米粉パン(コッペパン)

パン用米粉ミックス(グルテン配合) 250g、 砂糖 15g、 食塩 5g、
脱脂粉乳 8g、 ドライイースト 5g、 バター(無塩) 15g、
水 187~190g

▼ 米粉パウンドケーキ (型)15×7.5×H4cmパウンド型 2個分

米粉 100g、 卵 2個、 砂糖 100g、 バター 100g、
ベーキングパウダー 小さじ1、 ラム酒 大さじ2、 ミックスフルーツ 30g

▼ 米粉シチュー(チャウダー) (4人分)

牡蠣 12粒(あさり100gでもよい)、 ベーコン 60g、 じゃがいも 300g、
にんじん 60g、 たまねぎ 100g、 コーン 30g、 ブロccoli 1/4株、
米粉 大さじ4、 牛乳 1.5カップ、 水 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々

作り方

▼ 米粉パン(コッペパン)

《生地作り》

- ① 大きめのボウルにパン用米粉、砂糖、食塩、脱脂粉乳、ドライイースト、バターを入れる。バターを手でつぶしながら、粉をすりこむように手で混ぜる。(均一になるように)
- ② パン用米粉と材料がよく混ざったら、水を加え、手でよく混ぜる。このとき水を少し残して吸水の加減を見る。(10程度残して、水の加減をする)
- ③ ボウルの中で捏ね、ある程度まとまったら、ボウルから出して手のひらを生地に押し当てるように力を入れてこねる。
- ④ ある程度生地がまとまり表面が滑らかになったら、次に生地を叩きつけるように打つ。生地を叩く度に生地が伸びるので、二つに折り重ね、再度端を持って叩く。この動作を50回以上繰り返す、生地が滑らかでしっとりとなったら生地のできあがり。(こねあげ温度は26～28℃くらいを目安にする)

《分割・丸め・ベンチタイム》

- ① 生地をスケッパーで70～90g程度の大きさに分割する。
- ② 分割した生地を内側に丸め込むように丸める(5本の指で生地を包むようにして、「の」の字を書くように転がす)
- ③ ラップ、または濡れフキン等をかけて、15分程度ベンチタイムをとり、生地を休める。

《成型・発酵》

- ① 分割した生地を成型する。
- ② 成型した生地をクッキングシートを敷いたオーブンの角皿の上に並べる。
- ③ 湿度80%程度、温度38～40℃に設定し、50分程度発酵する。

《焼き上げ(焼成)》

- ① オーブン(コンベクション機能がよい)を200℃程度にセットし、予熱後に生地を入れ、15分程焼く。
- ② パンをオーブンから出し、バター等をハケで表面に塗る。
- ③ 焼きあがったパンは通気性のよいところに置き、粗熱をとる。

▼ 米粉パウンドケーキ

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(長船地区)P. 16参照

▼ 米粉シチュー(チャウダー)

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(邑久地区)P. 18参照



瀬戸内市栄養委員会(長船地区)

- ▼ 実施日 平成19年11月13日(木)
- ▼ 場所 ゆめトピア長船
- ▼ 参加人数 23名
- ▼ メニュー 米粉パン、米粉パウンドケーキ
米粉シチュー(チャウダー)
(玉ねぎとかまぼこのサラダ、ういろう)



講師 栄養委員OB

材料 分量

▼ 米粉パン(コッペパン)

パン用米粉ミックス(グルテン配合) 250g、 砂糖 15g、 食塩 5g、
脱脂粉乳 8g、 ドライイースト 5g、 バター(無塩) 15g、
水 187~190g

▼ 米粉パウンドケーキ (型)15×7.5×H4cmパウンド型 2個分

米粉 100g、 卵 2個、 砂糖 100g、 バター 100g、
ベーキングパウダー 小さじ1、 ラム酒 大さじ2、 ミックスフルーツ 30g

▼ 米粉シチュー(チャウダー) (4人分)

牡蠣 12粒(あさり100gでもよい)、 ベーコン 60g、 じゃがいも 300g、
にんじん 60g、 たまねぎ 100g、 コーン 30g、 ブロccoli 1/4株、
米粉 大さじ4、 牛乳 1.5カップ、 水 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々

作り方

▼ 米粉パウンドケーキ

① メレンゲをつくる

卵白をボウルに入れ、すくいあげるようにしてコシを切り、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで一気に泡立てる。

少し角が立つぐらいになったら1/3の砂糖を入れ、しっかり角が立つまで泡立てる。

最後の30秒は低速にしてキメを整える(泡立てすぎに注意！)

② まぜる その1

バターをボウルに入れハンドミキサーで空気を含ませるように混ぜ、白っぽくなってきたら残りの砂糖を入れ、すり混ぜる。

なめらかになったら卵黄を入れてしっかりなじむまで混ぜ合わせる。

ラム酒だけを少しずつ入れてなじませる。

③ まぜる その2

メレンゲをもう一度軽く泡立てる。

②のボウルに少しずつメレンゲを入れ、ふるっておいた粉を再びふるいながら入れ、ゴムベラで切り混ぜる。

残りのメレンゲをその都度立て直して、2回に分けて同様に加え混ぜる(ふんわりと)。

④ 仕上げ

型へ生地を流し入れ、数回テーブルの上で落として全体を平らにする。

ミックスフルーツをのせる。

予熱しておいたオーブンへ入れ、180℃で30分焼く。

竹串で焼きあがりを確認する。

▼ 米粉パン(コッペパン)

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(牛窓地区)P. 14参照

▼ 米粉シチュー(チャウダー)

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(邑久地区)P. 18参照

瀬戸内市栄養委員会(邑久地区)

- ▼ 実施日 平成19年12月18日(木)
- ▼ 場所 邑久保健センター
- ▼ 参加人数 23名
- ▼ メニュー 米粉パン、米粉パウンドケーキ
米粉シチュー(チャウダー)
(玉ねぎとかまぼこのサラダ、ういろう)



講師 栄養委員OB

材料 分量

▼ 米粉パン(コッペパン)

パン用米粉ミックス(グルテン配合) 250g、 砂糖 15g、 食塩 5g、
脱脂粉乳 8g、 ドライイースト 5g、 バター(無塩) 15g、
水 187~190g

▼ 米粉パウンドケーキ (型)15×7.5×H4cmパウンド型 2個分

米粉 100g、 卵 2個、 砂糖 100g、 バター 100g、
ベーキングパウダー 小さじ1、 ラム酒 大さじ2、 ミックスフルーツ 30g

▼ 米粉シチュー(チャウダー) (4人分)

牡蠣 12粒(あさり100gでもよい)、 ベーコン 60g、 じゃがいも 300g、
にんじん 60g、 たまねぎ 100g、 コーン 30g、 ブロccoli 1/4株、
米粉 大さじ4、 牛乳 1.5カップ、 水 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々

作り方

▼ 米粉シチュー(チャウダー)

- ① 牡蠣はよく洗い、水をきっておく。
- ② じゃがいもは1.5cm角、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし型、ベーコンは2cmに切り、ブロッコリーは小房に分け、塩茹でにしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ④ ベーコンを加え、野菜が柔らかくなったなら、牡蠣、コーンを入れ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ 米粉を牛乳で溶き、ブロッコリーを入れて仕上げる。

▼ 米粉パン(コッペパン)

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(牛窓地区)P. 14参照

▼ 米粉パウンドケーキ

レシピは 瀬戸内市栄養委員会(長船地区)P. 16参照

吉備中央町栄養改善協議会

- ▼ **実施日** 平成19年9月8日(月)
- ▼ **場所** 吉備高原小学校
- ▼ **参加人数** 27名
- ▼ **メニュー** お好み焼き 蒸しカステラ
クリームシチュー ヨーグルトポンチ
りんごの上新粉ケーキ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

- ▼ お好み焼き(4枚分)
キャベツ 350g、 ニラ 100g、 にんじん 100g、 じゃがいも 200g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40~50g、 牛乳 200cc、 上新粉 100g、
卵 3個、 お好みソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり粉 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量
- ▼ 蒸しカステラ(8人分)
卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2
- ▼ クリームシチュー(4人分)
鶏もも肉 1枚、 たまねぎ 1個、 にんじん 1本、 じゃがいも 4個、
ブロッコリー 適量、 上新粉 大さじ4、 牛乳 カップ2、 塩 少々、
こしょう 少々、 サラダ油 適量、 水 カップ2
- ▼ ヨーグルトポンチ(8人分)
プレーンヨーグルト 250g、 砂糖 大さじ2、 白玉粉 60g、 牛乳 約50g、
りんご 1/2個、 みかん缶 1/2缶、 キウイフルーツ 1個、
干しぶどう 大さじ3、 バナナ 2本、 レモン汁 1/2個分
- ▼ りんごの上新粉ケーキ(8人分)
りんご 大2個、 上新粉 1と1/2カップ、 ベーキングパウダー 小さじ1、
卵 2個、 砂糖 2/3カップ、 サラダ油 1/4カップ

作り方

▼ お好み焼き

キャベツ(粗い千切り)、ニラ(2cm長さ)、にんじん(千切り)、
じゃがいも・やまいも(すりおろす)

} A

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんを入れ、混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼きあがったら、ソースをぬり、青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ 蒸しカステラ

卵は、卵黄と卵白に分けておく。

上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。
更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2~3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。



▼ クリームシチュー

鶏もも肉(2cm角に切る) たまねぎ(くし形に切る)

にんじん(乱切り)じゃがいも(乱切り)

上新粉と牛乳を混ぜておく(B)

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を焼き、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、塩、こしょうする。
- ② 水を加えて柔らかくなりまでゆっくり煮て、最後にブロッコリーを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったならBを加え、軽く煮て、とろみがついたら出来上がり。

▼ ヨーグルトポンチ

プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜておく。

白玉粉に牛乳を少しずつ加え、直径1.5cm位に丸め、真ん中を指でへこませる(A)

りんごをいちょう切りにし、塩水にさらす。

みかん缶はシロップの汁をきっておく。

キウイフルーツは皮をむき、いちょう切り。

干しぶどうはぬるま湯で洗い、水気をきる。

バナナの皮をむいて斜め切り。

レモン汁を絞り、バナナにふりかける。

- ① 鍋に湯を沸騰させAを茹で、白玉が浮き上がり半透明になったら水にとって冷ます。
- ② 材料全部を混ぜ、ヨーグルトで和え、冷やしていただく。

▼ りんごの上新粉ケーキ

りんご(いちょう切り)

上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく(A)

卵、砂糖、サラダ油をボウルに入れ、よく混ぜる(B)

- ① BにAを入れ、りんごを加える。
- ② 天板にシートを敷き、①を流し入れ、180℃のオーブンで35~40分焼く。

赤磐市栄養改善協議会 赤坂支部

- ▼ 実施日 平成19年9月28日(金)
- ▼ 場所 赤磐市赤坂公民館調理室
- ▼ 参加人数 20名
- ▼ メニュー 米粉サブレ



講師 米粉sweets くお〜れ 山中 奈津子

材料 分量

▼ 米粉サブレプレーン味

米粉	120g
アーモンドパウダー	20g
砂糖	40g
バター	90g

作り方

▼ 米粉サブプレーン味

(前準備)

バターを室温に戻しておく
オーブン予熱 180℃20分
粉類をあわせておく
天板にオーブン用シートを敷く

(作り方)

- ① 室温に戻したバターをボウルに入れてハンドミキサーで白っぽくクリーム状になるまで混ぜる
- ② 砂糖を2、3回に分けて加えさらにすり混ぜる
- ③ 合わせた粉類を3回くらいに分けてふるい入れ、その都度ゴムベラで切るように混ぜ合わせる
- ④ 粉がなじんだら手で押さえ込むようにひとまとめにする
- ⑤ 生地を半分にして2つに重ねて伸ばす、を繰り返してしっとりとした色むらのない生地を作る
- ⑥ 生地をひとつにまとめ、ラップで包んで冷蔵庫で約30分休ませる
- ⑦ めん棒で1cmくらいの厚さにのばし、好みの型で抜く
- ⑧ 180℃のオーブンで約20分焼く



赤磐市熊山支部栄養委員会

- ▼ 実施日 平成19年12月11日(火)
- ▼ 場所 熊山保健福祉総合センター
- ▼ 参加人数 23名
- ▼ メニュー 紅麴団子入り野菜ときのこの豆乳スープ
小倉ケーキ
(発芽玄米と紅麴入り10穀ご飯)
(サラダ寄せ)



講師 株式会社 半鐘屋 岡田 幸子

材料 分量

▼ 紅麴団子入り野菜ときのこの豆乳スープ(4~5人分)

鶏肉(一口大に切る) 100g、人参 1/2本、玉ねぎ 1/2個、
ブロッコリー 1/4個、アスパラガス 1本、キャベツ(小) 1/4個、
舞茸 1/4株、しめじ 1/4株、えのき茸 1/4株、
ブイヨン 500cc(又は、水500ccと固形スープの素1個)、豆乳 400cc、
塩・胡椒 適宜、白ワイン又は日本酒 少々、
特柏粉 100g、紅麴粉末 小さじ1/3

▼ 小倉ケーキ(18cmデコ型×1台分)

上用粉 50g、ハトムギ生粉(無いとき、薄力粉) 50g、
シュクレヌ(微細グラニュー糖) 110g、卵(M) 4個、
塩 少々、粒あん(製品) 200g

作り方

▼ 紅麴団子入り野菜ときのこの豆乳スープ

- ① 野菜は綺麗に洗い食べやすい大きさに切る。
ブロッコリー、アスパラガスは茎と葉先に分けておく。
- ② キノコ類は軽く洗って、小房に分ける。
- ③ ブイヨン又は水と固形スープの中に、さっと洗った鶏肉を入れ、続いてブロッコリーとアスパラガスの茎と、他の野菜とキノコを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ブロッコリーとアスパラガスの柔らかい部分は、別の鍋で茹でておく。
- ⑤ この間に、紅麴入りの団子を作る。
特柏粉に紅麴を混ぜ、少しずつ水を入れながら耳たぶぐらいいこね、丸めて、沸騰しているスープの中に入れていく。浮き上がったら煮えている。
- ⑥ 白ワイン又は日本酒少々を入れ、豆乳を入れたらあまり煮え立たさないように注意し、塩、胡椒で味を整える。

▼ 小倉ケーキ

(準備)

型に敷き紙を敷いておく。
蒸し器にたっぷり水を張って、火にかけておく。

- ① 粉は合わせてふるっておく。
- ② 卵は黄身と白身に分ける。
- ③ 黄身は人肌に温め、白くなるまで泡立てる。
- ④ 卵白は冷水にあてながら、シュクレヌを3度に分けて入れ、角が立つまでしっかり泡立てメレンゲを作る。
- ⑤ ③の中に粒あんを入れ混ぜて、
④の卵白を1/3入れ混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に残りの卵白を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の中に①の粉を入れ混ぜ、充分蒸気の上上がった蒸し器で約15～20分蒸す。この時、ケーキ型の底に、充分蒸気があたるように、2～3本の割り箸等を敷いておくと良い。



コープ大野辻 店舗運営協議会

- ▼ 実施日 平成19年8月9日(木)
- ▼ 場所 コープ大野辻 2階調理室
- ▼ 参加人数 28名
- ▼ メニュー 米粉のチヂミ 米粉アップルケーキ もちもち海苔春巻



講師 会員

材料 分量

▼ チヂミ(4人分)

米粉 1と1/2カップ、卵 2個、塩 小さじ1/2、ねぎ 4本、
だし汁 1カップ
(たれ: しょうゆ 大さじ2、ねぎ 少量、酢 大さじ2、
白ごま 少量、一味唐辛子 少量)

▼ 米粉アップルケーキ

米粉 1と1/2カップ、りんご 2個、砂糖 1カップ、
ベーキングパウダー 小さじ2、ヨーグルト 1/2カップ、卵 2個

▼ もちもち海苔春巻

ごぼう(太) 10cm、 にんじん(太) 10cm、 アスパラ(細) 12本、
春巻きの皮 12枚、 海苔(全型) 3枚、 しょうゆ 大さじ1、
めんつゆ 少々、 砂糖 少々、 塩 少々、 てんぷら油 適量、
飾り野菜(レタス、トマトなど) 適量、

作り方

▼ チヂミ

- ① ねぎは2~3センチの長さに切る。
- ② ボウルに米粉、だし汁、卵、塩をいれ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を広げて、①のねぎをのせ、両面をこんがり焼く。
- ④ 調味料を合わせて、たれを作る。
- ⑤ 皿に切ったチヂミを盛り、たれを添える。

▼ 米粉アップルケーキ

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ② ボウルに卵、砂糖、ヨーグルトをいれ、泡立て器で混ぜる。
トロリとしたら①をいれる。
- ③ ②に、いちよう切りしたりんごを入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き生地を均等に流しいれ、180度に温めたオーブンで40分焼く。

▼ もちもち海苔春巻

- ① ご飯を簡単にきざむ。
- ② すりおろした長芋に、しょうゆ大さじ1を入れてよく混ぜる。
- ③ ごぼう、人参は拍子切りにする。ごぼうはめんつゆと砂糖で煮る。
人参、アスパラは塩少々でゆでる。
- ④ 春巻きの皮の上に、海苔1/4切をおく。①のご飯を載せて、ごぼう、
人参、アスパラを芯にして海苔巻きする。
(春巻きの皮を「巻きす」にしてそのまま巻く)
- ⑤ ④を油で揚げて、半分に切って盛る。飾りの野菜を添える。



たべるたいせつプロジェクト

- ▼ 実施日 平成19年10月28日(日)
- ▼ 場所 コープ大野辻 2階調理室
- ▼ 参加人数 35名
- ▼ メニュー 米粉クレープ



講師 JA岡山パン工房 藤井 幸江

材料 分量

▼ 米粉クレープ(4人分)

- A 米粉 50g、片栗粉 大さじ1、卵 1個半、砂糖 15g、牛乳 100ml、サラダ油 適量
- B 米粉 50g、片栗粉 大さじ1、卵 1個半、塩 軽くひとつまみ、牛乳 100ml、サラダ油 適量

作り方

▼ 米粉クレープ

- ① ボウルに卵を入れ、A砂糖、B塩を加えてよく混ぜる。
米粉と片栗粉を入れ、さらによく混ぜる。
- ② 牛乳を2回に分けて混ぜる。
- ③ 温めたフライパンに薄くサラダ油をひき、②の1/4を入れて薄く
広げ、中火で焼く。
- ④ 表面が乾いたら、ひっくり返して約5秒待ってとりだす。
- ⑤ Aは生クリーム・フルーツを、Bはレタス・ハムをのせて巻く。



JA岡山女性部 岡山支部

- ▼ 実施日 平成19年9月7日(金)
- ▼ 場所 JA岡山今農産加工施設
- ▼ 参加人数 28名
- ▼ メニュー 米粉ドーナツ
お米のクッキー
シフォンケーキ



講師 JA岡山厚生連 管理栄養士 高下 理恵

材料 分量

▼ かりんとう

米粉(小麦グルテン入り) 200g、ベーキングパウダー 小さじ2、
砂糖 60g、卵 1個、牛乳 20cc、揚げ油 適宜、
砂糖 適宜(まぶし用)

▼ 米粉ドーナツ(8人分)

米粉(小麦グルテン入り) 400g、イースト 8g、
砂糖 大さじ2と1/2、塩 大さじ1/2、スキムミルク 大さじ2弱、
水 290cc、バター 大2弱、卵 2個

▼ お米のクッキー(20~25個)

上新粉 90g、片栗粉 10g、バター 50g、
砂糖 30g、卵 1個、レモン(国産) 1個

▼ シフォンケーキ(プレーン)

	<20cm型>	<16.5cm型>
卵黄(L)	5個分	3個分
上白糖	130g	65g
サラダ油	80cc	30cc
水	100cc	40cc
バニラオイル	5滴	3滴
米粉	150g	75g
卵白(L)	7個分	4個分

▼ かりんとう

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。(A)
- ② 卵と牛乳をボウルに入れ泡立てる。(B)
- ③ Bに砂糖とAを入れ混ぜる。
- ④ かたく練り上げた生地を何回ものばしたり、混ぜたりした後、長方形に切り、油で揚げ、砂糖をまぶす。

▼ 米粉ドーナツ

- ① 材料全てをボウルに入れ、バターを手のひらでこするようによく混ぜる。
 - ② 水を回し入れ、よく混ぜてひとまとめにする。
 - ③ 手のひらでちぎるようによくこね、固さがでたら、叩いて打つ。
 - ④ 生地を50g(一口サイズなら15g)に分割し、丸めて表面が乾かないようにして15分間寝かせる。
 - ⑤ 生地を成型し、発酵させる。(湿度を保ち35度で20分)
 - ⑥ 油でからりと揚げる。(160~170℃で約3分)
- ※ あれば、ドーナツシュガー等をまぶすとよい。

▼ お米のクッキー

《準備》

- 上新粉と片栗粉を合わせておく (A)
 バターを室温で柔らかくしておく
 卵を溶きほぐしておく(B)
 レモンは皮をすりおろしておく(C)

《作り方》

- ① バターはクリーム状になるまで練り、砂糖を少しずつ加えて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にBを少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、Cも加え、ひとまとめにする。
- ④ めん棒で2~3mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、クッキーをのせ、180℃のオーブンで15分位焼く。



▼ シフォンケーキ(プレーン)

- ① 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄5個分をボウルに入れ、砂糖の1/3量を加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①の中にサラダ油を加えながらよく混ぜ、次に水を加えながらよく混ぜる。バニラオイルを加えて混ぜ、ふるっておいた米粉を一度に加え、粉がきちんと混ざるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③ ハンドミキサーで卵白を泡立て、5分立くらいになったら砂糖の1/3量を加えてよく混ぜ、7分立てくらいで残りの1/2量を加え、よく混ぜて砂糖全部を入れ、ツノがしっかり立って、ボウルをひっくり返してもメレンゲが落ちてこないようにする。
- ④ メレンゲの1/3量を②の卵黄生地のボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。よく混ぜたら残りのメレンゲの1/2量を加えて、泡が消えないように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の生地を今度はメレンゲのボウルに入れ、ゴムベラにかえてボウルの底からサクリ混ぜる。(メレンゲのかたまりが残らないよう注意する)
- ⑥ 型には何も塗らないで生地を高い位置から型に流し入れ、生地を平らにしたらトントンと小さく2~3回打ちつけ空気を抜く。
- ⑦ 180℃に温めておいたオーブンで40分焼く。
- ⑧ 焼き上がったらずぐに型を逆さにして完全にさます。

JA岡山女性部 三幡支部

- ▼ 実施日 平成19年9月25日(火)
- ▼ 場所 JA岡山操南支所調理室
- ▼ 参加人数 15名
- ▼ メニュー りんごの上新粉ケーキ 蒸しカステラ
じょうよまんじゅう お米のクッキー



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ りんごの上新粉ケーキ

りんご 大2個、 上新粉 1・1/4カップ、 小麦粉 1/4カップ、
ベーキングパウダー 小さじ1、 卵 2個、 砂糖 1カップ弱、
サラダ油 1/4カップ、 クッキングシート

- ※ 上新粉のみでも美味しい。
- ※ りんごはバナナ等に変えてもよい。
- ※ 砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼ 蒸しカステラ

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ お米のクッキー(20~25個)

上新粉 90g、 片栗粉 10g、 バター 50g、
砂糖 30g、 卵 1個、 レモン(国産) 1個

▼ じょうよ(薯領)まんじゅう

上新粉 70g、 やまのいも 50g、 砂糖 100g(1カップ弱)、
生あん 150g、 砂糖 100g、 水 1/2カップ、 塩 少々

▼りんごの上新粉ケーキ

- ① りんごをいちょう切りにする。
- ② 上新粉、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。(A)
- ③ 卵、砂糖、サラダ油をボウルに入れよく混ぜる。(B)
- ④ BにAを入れ、りんごを加える。
- ⑤ 天板にシートを敷き、④を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。

▼蒸しカステラ

- ① 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく。
- ② 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ③ 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ④ ②に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

▼お米のクッキー

《準備》

上新粉と片栗粉を合わせておく (A)

バターを室温で柔らかくしておく

卵を溶きほぐしておく(B)

レモンは皮をすりおろしておく(C)

《作り方》

- ① バターはクリーム状になるまで練り、砂糖を少しずつ加えて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にBを少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、Cも加え、ひとまとめにする。
- ④ めん棒で2～3mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、クッキーをのせ、180℃のオーブンで15分位焼く。

▼じょうよ(薯蕷)まんじゅう

- ① やまのいもをすりおろし、すり鉢でさらに細かくすり、ふんわりさせる。
- ② 生あん、砂糖、水、塩を鍋に入れて弱火でていねいに練り、10個に丸める。
- ③ いもに砂糖を少しずつ加えよくこねる。粉も加えてさらにこね、10等分して皮とずる。
- ④ ③を手のひらでうすくのばしてあんを包み、腰高に形を整え、強火で8～10分位蒸す。



JA岡山女性部 高島支部

- ▼ **実施日** 平成20年2月26日(火)
- ▼ **場所** 高島コミュニティハウス
- ▼ **参加人数** 10名
- ▼ **メニュー** 砂丘焼き 和風すいとん
サクサクアップルケーキ 蒸しカステラ



講師 JA岡山女性部員

材料 分量

▼ 砂丘焼き(10個分)

米粉 200g、 長芋 200g、 卵(大) 2個、 砂糖 100g、
サラダ油 20g

▼ 和風すいとん(4人分)

豚薄切り肉 100g、 大根 100g、 人参 100g、 しいたけ 4枚、
青ねぎ 2本、 米粉 1/2カップ、 小麦粉 1カップ、 水 1カップ、
塩 小さじ1、 だし汁 6カップ、 味噌 適量、 酒 大さじ1、
しょうゆ 少々

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 1/3カップ、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ 蒸しカステラ(8人分)

米粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、 レーズン 大さじ2、
卵 3個、 砂糖 80g、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ 砂丘焼き

- ① ボウルで卵を溶かしてから、砂糖を入れよく混ぜる。長芋をすりおろして加え、よく混ぜる。次に米粉を振り入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜる。
- ② 天板にシートを敷き、サラダ油を塗ったスプーンですくって形を整え、170℃のオーブンで20分焼く。

▼ 和風すいとん

- ① 容器に米粉と小麦粉、塩を入れ、水1カップを少しずつ加えながら練る。
- ② 大根、人参は短冊に切り、しいたけはスライスする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて加熱し、豚肉と②の野菜を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、アクを取る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら①のすいとんを好みの大きさにスプーンで落とし入れ、生地が浮き上がってから3分程煮込み、火を止めて味噌と調味料で味を調える。
- ⑤ 汁椀に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

- ① りんごは皮、芯をとり3mmのいちよう切りにする。
- ② 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ④ ③を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ 蒸しカステラ

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ③ 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ④ ②に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。



JA岡山女性部 福浜支部

- ▼ 実施日 平成20年2月14日(木)
- ▼ 場所 JA岡山福浜農産加工施設
- ▼ 参加人数 7名
- ▼ メニュー 米粉のお好み焼き 白玉けんちん汁
蒸しカステラ バナナ白玉
サクサクアップルケーキ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4~5枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 80g、 にんじん 80g、 じゃがいも 150g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40g、 牛乳 200cc、 上新粉 60g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ 白玉けんちん汁(4~5人分)

白玉粉 200g、 にんじん 80g、 ごぼう 80g、 だいこん 150g、
生しいたけ 2枚、 ちくわ 小1/2本、 青ねぎ 1本、
だし汁 700~800cc、 しょうゆ 大2、 みりん 少々、
塩 少々、 油 適宜

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ バナナ白玉(4人分)

バナナ 1/2本、 レモン汁 適宜、 白玉粉 120g、 水 100~120cc、
きな粉 大さじ3、 砂糖 大さじ2、 塩 少々、 黒蜜 適宜

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》

キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り) } A
 じゃがいも、山芋(すりおろす)

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ 白玉けんちん汁

《準備》

白玉粉(同量の水で耳たぶ位の硬さにこね、一口大に丸める)
 にんじん(いちょう切り) ごぼう(ささがき) だいこん(いちょう切り)
 生しいたけ(石づきをとり千切り) ちくわ(半月切り) 青ねぎ(小口切り)

《作り方》

- ① 白玉団子は熱湯で茹で、冷水にとり、水気をとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、野菜、ちくわを炒め、だし汁を加え、野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ③ 汁椀に白玉団子を入れ、②を注ぎ、ねぎを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》 りんご(皮、芯をとり、3mmのいちょう切り)
 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ バナナ白玉

《準備》 バナナ(半月20個に切る)・・・A
 白玉粉(水を少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにする)・・・B
 黒蜜(黒砂糖1、白砂糖1、水1をトロミがつくまで煮詰める)

《作り方》

- ① BでAを包み、20個に丸める。
- ② ①を熱湯で茹でる。浮き上がったら冷水にとり、水気をふき取る。
- ③ きな粉をまぶし、好みで黒蜜をかける。



▼ 蒸しカステラ

《準備》 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。
 砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。



JA岡山女性部 津高支部

- ▼ 実施日 平成19年12月17日(月)
- ▼ 場所 JA岡山津高農産加工施設
- ▼ 参加人数 16名
- ▼ メニュー 米粉どらやき



講師 JA岡山厚生連 管理栄養士 高下 理恵

材料 分量

- ▼ 米粉どらやき(10個分)
 - 米粉(上新粉) 110g
 - 卵(Lサイズ) 2個
 - 砂糖 90g
 - 水 60cc
 - 炭酸 小さじ2/3
 - あん 適量
- ※さつまいものあんにしてもよい

▼ 米粉どらやき

《準備》

卵(卵黄に砂糖45gを加えて混ぜる)・・・A

炭酸(水で溶いておく)

《作り方》

- ① Aに炭酸を加える。
- ② ①に米粉を加える。
- ③ 卵白に砂糖の残りを加え泡立て、メレンゲにする。
- ④ ②と③を軽く混ぜ合わせ、マヨネーズ位の柔らかさにする。
- ⑤ ホットプレートで150℃に設定し、油をひかずに焼き、あんを挟む。

JA岡山女性部 足守支部

- ▼ 実施日 平成19年8月29日(水)
- ▼ 場所 JA岡山足守支所調理室
- ▼ 参加人数 19名
- ▼ メニュー 蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵	3個
砂糖	80g
上新粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
レーズン	大さじ2
サラダ油	少々
牛乳	大さじ2

▼ 蒸しカステラ

《準備》

上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ、充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

JA岡山女性部 みつ支部

- ▼ 実施日 平成19年7月30日(月)
- ▼ 場所 鶴風荘
- ▼ 参加人数 15名
- ▼ メニュー 蒸しカステラ
じょうよまんじゅう
りんごの上新粉ケーキ



講師 JA岡山厚生連 栄養士 大森 豊子

材料 分量

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、
ベーキングパウダー 小さじ1、 レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、
牛乳 大さじ2

▼ じょうよ(薯領)まんじゅう

上新粉 70g、 やまのいも 50g、 砂糖 100g(1カップ弱)、
生あん 150g、 砂糖 100g、 水 1/2カップ、
塩 少々

▼ りんごの上新粉ケーキ

りんご 大2個、 上新粉 1と1/4カップ、 小麦粉 1/4カップ、
ベーキングパウダー 小さじ1、 卵 2個、 砂糖 1カップ弱、
サラダ油 1/4カップ、 クッキングシート

※ 上新粉のみでも美味しい。

りんごはバナナ等に変えてもよい。

砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼ 蒸しカステラ

《準備》

上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ、充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

▼ じょうよまんじゅう

《準備》

やまのいも(すりおろし、すり鉢でさらに細かくすり、ふんわりさせる)
生あん、砂糖(100g)、水、塩(鍋に入れて弱火でいいねいに練り、10個に丸める)

《作り方》

- ① いもに砂糖を少しずつ加えよくこねる。粉も加えてさらにこね、10等分して皮とする。
- ② ①を手のひらでうすくのばしてあんを包み、腰高に形を整え、強火で8～10分位蒸す。

▼ りんごの上新粉ケーキ

《準備》

りんご(いちょう切りにする)
上新粉、小麦粉、ベーキングパウダー(合わせてふるっておく)・・・A
卵、砂糖、サラダ油(ボウルに入れよく混ぜる)・・・B

《作り方》

- ① BにAを入れ、りんごを加える。
- ② 天板にシートを敷き、①を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。

JA岡山女性部 吉備支部

- ▼ 実施日 平成19年7月26日(木)
- ▼ 場所 JA岡山吉備農産加工施設
- ▼ 参加人数 20名
- ▼ メニュー 米粉ドーナツ
シフォンケーキ
ジャージャー麺



講師 岡山農業普及指導センター 高杉 睦美

材料 分量

- ▼ 米粉ドーナツ

米粉(パン用)	400g	}	A
イースト	8g		
砂糖	24g		
塩	8g		
スキムミルク	12g		

水 292g
バター 24g
ドーナツシュガー
 - ▼ シフォンケーキ
卵黄(Mサイズ) 3個分、牛乳 60ml、サラダ油 40ml、
米粉 60g、卵白 3個分、砂糖 50g、紙コップ 9個
 - ▼ ジャージャー麺(1人分)
上新粉 65g、片栗粉 35g、熱湯 60~70cc、
塩 小さじ1/5、豚ひき肉 50g、しょうが 少々、
にんにく 1/2かけ、塩 少々、こしょう 少々、
味噌 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
上新粉 小さじ1/2
水 50cc
} A
- 油 少々、きゅうり 1/2本、ねぎ 1/4本、ミニトマト 1個

▼ 米粉ドーナツ

- ① Aをすべてボウルに入れ、バターを手のひらでこするようによく混ぜ、水を回し入れ、よくかき混ぜてひとまとめにする。
- ② ひとまとめになったら、手のひらでちぎるようによくこね、固さが出てきたらパン生地を叩いて打つ。
- ③ 生地を50g(一口サイズなら15g)に分割し、丸めて表面が乾かないようにして15分間寝かせる。
- ④ 生地を成型し、発酵させる。(湿度を保ち35℃で20分)
- ⑤ 油でカラリと揚げる。(160～170℃で約3分)
- ⑥ ドーナツシュガー等をまぶす。

▼ シフォンケーキ(JA岡山パン工房レシピより)

- ① 卵黄をボウルに入れ泡立てる。白っぽくなったら牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。次に、サラダ油を少しずつ加えながら、少し白っぽくなるまで混ぜる。米粉をふるい込みよく混ぜる。
- ② 卵白をボウルに入れ、泡立ったら砂糖を1/3加えて泡立て、さらに1/3ずつ加えていく。つやつやと、ツノが立つようになるまで、泡立てる。
- ③ ①に②の1/3を入れてよく混ぜ、さらに1/3加え、最後に1/3を加えたら、ボウルの底から全体を軽く混ぜる。
- ④ 紙コップを上から1/3のところまで切っておく。
③を紙コップの中に高いところから流し込む。
- ⑤ 180℃に温めておいたオーブンに④を入れ、15～20分焼く。焼き上がったならひっくり返して、あみの上でさます。

▼ ジャージャー麺

- ① 熱湯をはったボウルに上新粉と片栗粉を入れ、塩を加え、表面がある程度まとまるまでしっかり練り、ラップをかけて常温で30分寝かせる。
- ② 鍋に油をひき、肉・しょうが・にんにくを炒め、塩・こしょうを入れ、肉に火がとおったら混ぜ合わせた A を入れて、しばらく煮込む。
- ③ 寝かせた生地をめん棒で平たく伸ばし、薄くなれば三つ折りにたたみ、細長く切る。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々入れ、先ほどの米麺を入れ、麺が浮き上がってきたらざるにあげ、冷水にとる。
- ⑤ 米麺の上に、細切りしたきゅうりと肉みそ、ねぎを乗せ、トマトを飾る。



JA岡山女性部 吉備支部

- ▼ 実施日 平成20年1月23日(水)
- ▼ 場所 JA岡山吉備農産加工施設
- ▼ 参加人数 16名
- ▼ メニュー だいこん餅 ほうれん草クリームスープ
りんごと人参のケーキ お好み焼き



講師 岡山農業普及指導センター 高杉 睦美

材料 分量

▼ だいこん餅(4人分)

だいこん 150g、 エビ 40g、 鶏ミンチ 60g、 干しいたけ 1枚、
にんじん 20g、 三つ葉 4~5本、 米粉 2/3カップ、 水 1/2カップ
(タレ)しょうゆ、酢、ラー油 各適量

▼ ほうれん草クリームスープ(4人分)

アサリ(むき身) 200g、 水 2カップ、 ほうれん草 200g、 長ねぎ 1本、
バター 小さじ2、 米粉(上新粉) 大さじ4、 牛乳 2カップ、
塩 小さじ2/3、 こしょう 少々

▼ りんごと人参のケーキ(直径21cmの型1個分)

りんご(中) 2個、 にんじん 150g、 上新粉 1と1/2カップ、
卵(M) 2個、 砂糖 1カップ、 サラダ油 大さじ4、
バター 大さじ1/2、 ベーキングパウダー 小さじ1と1/2

▼ お好み焼き(4~5人分)

キャベツ 350g、 ニラ 80g、 にんじん 80g、 じゃがいも 150g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40g、 牛乳 200cc、 上新粉 60g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

作り方

▼ だいこん餅

- ① だいこんは千切りにして塩を振り、しんなりさせ、絞る。
- ② エビは背わたと殻を取り、粗みじんに切る。干しいたけはもどして粗みじんに切る。にんじんは細切り、三つ葉は1cm長さに切る。
- ③ 米粉と水を合わせておく。
- ④ エビと鶏ミンチを炒める。
- ⑤ ③と④、残りの材料を合わせる。
- ⑥ 卵焼き器に薄く油をしいて、⑤を流し、両面を焼く。
- ⑦ 適当に切って盛りつけ、タレを添える。



▼ ほうれん草クリームスープ

- ① 米粉に牛乳を100ml入れ、混ぜておく。
- ② 鍋にアサリと水を入れて火にかけ、一煮立ちしたら貝を取り出す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした長ねぎを炒める。
- ④ ほうれん草はゆでて、葉先と軸に分ける。軸は3cmに切る。
- ⑤ ミキサーに残りの牛乳とほうれん草の葉先、③を入れ、20～30秒かける。
- ⑥ ②の鍋に⑤と①を入れ、火にかけ、とろみがついたら、ほうれん草の軸も加える。アサリをのせ、塩、こしょうで味付けする。

▼ りんごと人参のケーキ

- ① ケーキ型の底と周囲にクッキングシートを敷いておく。
オーブンは180℃に温めておく。
- ② 上新粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。りんごは皮をむき、芯を取って厚めのいちょう切り、にんじんは皮をむいて細かいみじん切りにする。
- ③ ボウルにサラダ油、砂糖を入れてすり混ぜる。卵を割り入れて混ぜ、トロツとなったら、りんごとにんじんを加え、上新粉を混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、180℃で約40分焼く。焼けたらバターを溶かして塗る。
あら熱が取れたら切り分ける。

▼ お好み焼き(JA岡山厚生連資料より)

《準備》

キャベツ(粗い千切り)	ニラ(2cm長さに切る)	にんじん(千切り)	} A
じゃがいも(すりおろす)	山芋(すりおろす)		

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで、青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

JA岡山女性部 吉備支部

- ▼ 実施日 平成20年2月26日(火)
- ▼ 場所 JA岡山吉備農産加工施設
- ▼ 参加人数 14名
- ▼ メニュー ハヤシライス
じゃがいももち



講師 岡山農業普及指導センター 高杉 睦美

材料 分量

▼ ハヤシライス(4人分)

牛肉スライス 400g、 たまねぎ 2個、 にんじん 100g、
スープ 600~800ml、 バター 小さじ2、 青み野菜又は枝豆等

ケチャップ	大さじ8	} A
酒	大さじ4	
ウスターソース	大さじ2	
こしょう	少々	

上新粉	大さじ4	} B
水	2/3カップ	

▼ じゃがいももち(12個分)

上新粉 65g、 じゃがいも(皮つき) 500g、 塩 小さじ1/2、
サラダ油 大さじ1

(タレ) 薄口しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ3

▼ ハヤシライス

- ① 牛肉スライスは適当に切る。たまねぎはくし切りにする。にんじんは2mm厚さのいちよう切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ火にかけ、牛肉を入れて炒め、赤い部分がほぼなくなれば、たまねぎを入れてさらに炒める。たまねぎに透明感が出てきたら、Aを加える。全体に味がなじんだらスープを加え、にんじんを入れて煮る。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、Bを溶き込んで加熱し、とろみをつける。

▼ じゃがいももち

- ① じゃがいもは皮をむいて、4つくらいに切り、柔らかく茹でる。
- ② ザルにあげ、熱いうちに裏ごす。
- ③ ②をボウルに移し、塩・米粉を加えてなめらかになるまでこねる。
- ④ ③をまとめて12等分し、丸めて平らにする。サラダ油をしいたテフロンフライパンに並べてふたをし、キツネ色になるまで焼く。裏側も同様に焼く。
- ⑤ 火を止めて、タレの材料を加えてからめる。
又は、器に盛った後、タレをかける。

JA岡山女性部 妹尾支部

- ▼ **実施日** 平成19年11月20日(火)
- ▼ **場所** JA岡山福田農産加工施設
- ▼ **参加人数** 12名
- ▼ **メニュー** パウンドケーキ(栗味、りんご味)
もち(カボチャあん、茄子あん、豚ニラあん)
どら焼き ういろう クッキー(抹茶味、ごま味、紅茶味)



講師 薬膳料理人 田中 まり

材料 分量

- ▼ **パウンドケーキ(栗味、りんご味)**
米粉 130g、アーモンドパウダー 20g、ベーキングパウダー 小さじ1、砂糖 70g、バター 100g、卵 2個、塩 ひとつまみ、栗の甘露煮 1ビン、ラム酒 大さじ1、紅玉 1個、くるみ 30g、干しぶどう 30g
- ▼ **もち(5~6個分) (あんは3種類)**
米粉 200g、熱湯 1カップ弱、白玉粉(米粉の15%) 30g、水 大さじ2
カボチャ・しょう油・砂糖
茄子・味噌・砂糖・しょう油
ニラ・豚ミンチ・しょう油
- ▼ **どら焼き(8個分)**
米粉 180g、卵 3個、砂糖 140g、蜂蜜 20g、重曹 1g、水 100cc、粒あん 400g、オレンジピール、栗甘露煮
- ▼ **ういろう**
米粉 250g、砂糖 200g、水 380cc、ゆで小豆 200g、お抹茶 小さじ2~3、塩 少々
- ▼ **クッキー(30枚分) 抹茶味、ゴマ味、紅茶味**
米粉 140g、スキムミルク 40g、バター 100g、砂糖 70g、塩 ひとつまみ、水 適当、お抹茶 10g、胡麻 20g、紅茶 10g、甘納豆 好み

作り方

▼ パウンドケーキ(栗味 りんご味)

- ① バターを室温に戻し、砂糖を加えて、白っぽくなるまで混ぜ、卵を加えて、練っておく。
- ② 粉類を合わせて、①に加えてさっくり混ぜる。
- ③ 具を加えて、型に入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。
栗 味 : 栗の甘露煮にラム酒をかけ、味を染ませておき、③の時に混ぜ込む。
りんご味 : りんごは皮も芯もつけて乱切り、くるみと干しぶどうはそのまま、
③の時に混ぜ込む。

▼ もち(あんは3種類)

- ① ボウルに米粉を入れ、熱湯を加えて、箸でかき混ぜる。
- ② 白玉粉を分量の水でしっかりこね、①に加えて、またまたこねて、平たくまとめる。
- ③ 蒸し器で15～20分ほど蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、冷水に2分ほどつけて、荒熱を取り、水気をふいて、なめらかになるまで、つきこねる。
- ⑤ 広げて、好みのあんを包んでいただく。

▼ だら焼き

- ① 卵をボウルに割り入れ、白身を切るように溶き、砂糖と蜂蜜を加えて混ぜる。
- ② 分量の水から30ccほど取り、重曹を溶かして、①に加える
- ③ ふるった粉を混ぜ込み、さっくり混ぜ、30分ほど寝かす。
- ④ ホットプレートかテフロンフライパンに、お玉で、直径が8cm位になるように種を落とし、表面にプツプツ穴が開いてくるまで焼き、裏返して、裏面を少し焼き、網にとっていく。
- ⑤ 生地2枚の間に、あんこを挟んで出来上がり。

▼ ういろう

- ① 米粉と砂糖、抹茶を合わせ、分量の水を沸かしたものを加えて、混ぜ合わせる。
- ② ゆで小豆に塩を加えて味を整え、①に加えて混ぜ、型に入れ、強火にして蒸し器で蒸す。
- ③ 5分位したら、小豆を均等にするために、混ぜて蒸しなおす。
(2層にするのであれば、混ぜない)
- ④ 30～40分くらいで蒸しあがるので、冷まして、切る。

▼ クッキー(抹茶味 胡麻味 紅茶味)

- ① バターを室温に戻しておき、砂糖を加えて、白っぽくなるまで練る。
- ② 米粉とスキムミルクと塩をあわせ、①に加えて練り、固いようであれば水を足す。
- ③ 好みの具を加えて、形作って、180℃のオーブンで10分位焼く。

JA岡山女性部 興除支部

- ▼ 実施日 平成19年10月29日(月)
- ▼ 場所 JA岡山興除農産加工施設
- ▼ 参加人数 18名
- ▼ メニュー お好み焼き
サクサクアップルケーキ
蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ お好み焼き(4~5枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 80g、 にんじん 80g、 じゃがいも 150g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40g、 牛乳 200cc、 上新粉 60g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》

キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り)
じゃがいも、山芋(すりおろす)

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》

りんご(皮、芯をとり、3mmのいちょう切り)
上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ 蒸しカステラ

《準備》

上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。
砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

JA岡山女性部 玉野灘崎支部 玉野地区

- ▼ 実施日 平成20年2月19日(火)
- ▼ 場所 玉野荘内市民センター
- ▼ 参加人数 46名
- ▼ メニュー 桜餅
団子(青のり、きな粉)
だんご汁



講師 女性部役員

材料 分量

▼ 桜餅

もち米粉 5カップ、 あん 適量、 山桃シロップ、 桜の葉

▼ 団子(青のり、きな粉)

もち米粉 2カップ、 うるち米粉 1カップ、 のり 適量、 きな粉 適量

▼ だんご汁

もち米粉 2カップ、 うるち米粉 1カップ、 絹豆腐 1/2丁、 桜えび 適量

作り方

▼ 桜餅

もち粉に山桃シロップを入れて練り、桜の葉につつまみ蒸す。

▼ 団子(青のり、きな粉)

- ① 米粉ともち粉を混ぜ合わせて蒸す。
- ② 青のり、又はきな粉をまぶす。

▼ だんご汁

- ① 米粉を豆腐で練り、桜えびを入れる。
- ② 味噌汁に入れる。



JA岡山女性部 玉野灘崎支部 灘崎地区

- ▼ 実施日 平成20年1月31日(木)
- ▼ 場所 JA岡山灘崎農産加工施設
- ▼ 参加人数 23名
- ▼ メニュー お好み焼き 白玉けんちん汁 サクサクアップルケーキ
バナナ白玉 蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4~5枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 80g、 にんじん 80g、 じゃがいも 150g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40g、 牛乳 200cc、 上新粉 60g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ 白玉けんちん汁(4~5人分)

白玉粉 200g、 にんじん 80g、 ごぼう 80g、 だいこん 150g、
生しいたけ 2枚、 ちくわ 小1/2本、 青ねぎ 1本、
だし汁 700~800cc、 しょうゆ 大さじ2、 みりん 少々、
塩 少々、 油 適宜

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ バナナ白玉(4人分)

バナナ 1/2本、 レモン汁 適宜、 白玉粉 120g、 水 100~120cc、
きな粉 大さじ3、 砂糖 大さじ2、 塩 少々、 黒蜜 適宜

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》

キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り) } A
 じゃがいも、山芋(すりおろす)

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ 白玉けんちん汁

《準備》

白玉粉(同量の水で耳たぶ位の硬さにこね、一口大に丸める)
 にんじん(いちょう切り) ごぼう(さがき) だいこん(いちょう切り)
 生しいたけ(石づきをとり千切り) ちくわ(半月切り) 青ねぎ(小口切り)

《作り方》

- ① 白玉団子は熱湯で茹で、冷水にとり、水気をとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、野菜、ちくわを炒め、だし汁を加え、野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ③ 汁椀に白玉団子を入れ、②を注ぎ、ねぎを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》

りんご(皮、芯をとり、3mmのいちょう切り)
 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ バナナ白玉

《準備》

バナナ(半月20個に切る)・・・A
 白玉粉(水を少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにする)・・・B
 黒蜜(黒砂糖1、白砂糖1、水1をトロミがつくまで煮詰める)

《作り方》

- ① BでAを包み、20個に丸める。
- ② ①を熱湯で茹でる。浮き上がったら冷水にとり、水気をふき取る。
- ③ きな粉をまぶし、好みで黒蜜をかける。

▼ 蒸しカステラ

《準備》

上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。
 砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

JA岡山女性部 備南支部

- ▼ 実施日 平成20年1月31日(木)
- ▼ 場所 JA岡山灘崎農産加工施設
- ▼ 参加人数 28名
- ▼ メニュー お好み焼き 白玉けんちん汁 サクサクアップルケーキ
バナナ白玉 蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4~5枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 80g、 にんじん 80g、 じゃがいも 150g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40g、 牛乳 200cc、 上新粉 60g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ 白玉けんちん汁(4~5人分)

白玉粉 200g、 にんじん 80g、 ごぼう 80g、 だいこん 150g、
生しいたけ 2枚、 ちくわ 小1/2本、 青ねぎ 1本、
だし汁 700~800cc、 しょうゆ 大さじ2、 みりん 少々、
塩 少々、 油 適宜

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ バナナ白玉(4人分)

バナナ 1/2本、 レモン汁 適宜、 白玉粉 120g、 水 100~120cc、
きな粉 大さじ3、 砂糖 大さじ2、 塩 少々、 黒蜜 適宜

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》

キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り) } A
 じゃがいも、山芋(すりおろす)

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、お好みで青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ 白玉けんちん汁

《準備》

白玉粉(同量の水で耳たぶ位の硬さにこね、一口大に丸める)
 にんじん(いちょう切り) ごぼう(さがき) だいこん(いちょう切り)
 生しいたけ(石づきをとり千切り) ちくわ(半月切り) 青ねぎ(小口切り)

《作り方》

- ① 白玉団子は熱湯で茹で、冷水にとり、水気をとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、野菜、ちくわを炒め、だし汁を加え、野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ③ 汁椀に白玉団子を入れ、②を注ぎ、ねぎを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》

りんご(皮、芯をとり、3mmのいちょう切り)
 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ バナナ白玉

《準備》

バナナ(半月20個に切る)・・・A
 白玉粉(水を少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにする)・・・B
 黒蜜(黒砂糖1、白砂糖1、水1をトロミがつくまで煮詰める)

《作り方》

- ① BでAを包み、20個に丸める。
- ② ①を熱湯で茹でる。浮き上がったら冷水にとり、水気をふき取る。
- ③ きな粉をまぶし、好みで黒蜜をかける。

▼ 蒸しカステラ

《準備》

上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。
 砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

JA岡山女性部 西大寺支部

- ▼ 実施日 平成20年2月14日(木)
- ▼ 場所 JA岡山西大寺支所調理室
- ▼ 参加人数 26名
- ▼ メニュー 味噌煮込みすいとん ういろう
クレープ 餅パン(米粉バージョン、白玉粉バージョン)



講師 薬膳料理人 田中 まり

材料 分量

- ▼ 味噌煮込みすいとん(4~5人分)
ゴボウ 100g、 にんじん 50g、 大根 100g、 さつまいも 200g、
あげ 半枚、 白菜 300g、 こんにゃく 半枚、 茸(しめじ) 1袋、
味噌、 醤油、 ねぎ、 しょうが、 柚子、 七味、 バター、
米粉 2/3カップ、 熱湯 2/3カップ弱、 木綿豆腐 半丁、
白玉粉 1/3カップ、 塩 ふたつまみ
- ▼ ういろう
米粉 300g、 ゆで小豆 200g、 砂糖 200g、 お抹茶 小さじ2~3、
水 350cc、 塩 少々
- ▼ クレープ(10~20枚分)
米粉 200g、 白玉粉 60g、 水 500cc、 塩 ひとつまみ、
チョコチップとスライスアーモンド、 あんことバナナ、 柚子と砂糖、
シナモンと砂糖 黒砂糖
- ▼ 餅パン
(米粉バージョン)
ホットケーキミックス 200g、 米粉 100g、 水 150~200cc、
練乳、 粉チーズ 20g
(白玉粉バージョン)
ホットケーキミックス 200g、 白玉粉 170g、 水 150~200cc、
練乳、 粉チーズ 20g

作り方

▼ 味噌煮込みすいとん

- ① 具は短冊に切って、材料欄に記載の順に重ね、水を1/3まで入れ、塩をふって、ふたをして弱めの中火にかける。
- ② 8分通り火が通ったら水を加え、味噌を半分程加えて煮込んでいく。
- ③ 米粉に熱湯を加え、しっかりこねる。
- ④ 木綿豆腐に白玉粉と塩を加えて、粒がなくなるまで練り、③を加えて練り、水気が足りなければ足して、すいとん粉を作り、②に加えて、火を通す。
- ⑤ 残りの味噌を加え、ねぎを入れてひと煮立ちさせ、器に盛り、好みの薬味をのせる。

▼ ういろう

- ① 米粉と砂糖、抹茶を合わせ、分量の水を沸かしたものを加えて、混ぜ合わせる。
- ② ゆで小豆に塩を加えて味を整え、①に加えて混ぜ、型に入れ、強火にして蒸し器で蒸す。
- ③ 5分位したら、小豆を均等にするために、混ぜて蒸しなおす。
(2層にするのであれば、混ぜない)
- ④ 30~40分くらいで蒸しあがるので、冷まして、切る。

▼ クレープ

- ① 白玉粉に水を少しずつ加えて、粒がなくなるまで練る。
- ② 水を加えていって、全部水が入ったら、米粉と塩を加えて混ぜ、一回こして、寝かす。
- ③ ホットプレートかテフロンフライパンに、お玉で、直径が8センチ位になるように種を落とし、お玉のお尻で、円を描くように広げ、薄く焼いて、ひっくり返す。
- ④ 好みのあんを置いて、三角に折るか、巻く。

▼ 餅パン

(米粉バージョン)

- ① ボウルにホットケーキミックスと米粉を入れて合わせる。
- ② 水を加えてしっかり練る(水分は少しずつ加えて様子を見る)。
- ③ 等分に分けて丸め、オーブンで180℃にして15~20分焼く。
注) チーズバージョンにする時は、②の段階で粉チーズを混ぜる。
練乳バージョンにする時は、焼きあがった後、穴をあけて練乳を入れる。

(白玉粉バージョン)

- ① ボウルに水と白玉粉を入れて、しっかり練る。
 - ② 残りの材料を加えてしっかり練る(水分は少しずつ加えて様子を見る)
- ※ あとは、米粉バージョンと同じ。



JA岡山女性部 上道支部

- ▼ 実施日 平成19年9月27日(木)
- ▼ 場所 JA岡山上道加工場
- ▼ 参加人数 28名
- ▼ メニュー りんごの上新粉ケーキ
蒸しカステラ



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ りんごの上新粉ケーキ(8人分)

りんご 大2個、 上新粉 1と1/4カップ、 小麦粉 1/4カップ、
ベーキングパウダー 小さじ1、 卵 2個、 砂糖 1カップ弱、
サラダ油 1/4カップ

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼りんごの上新粉ケーキ

- ① りんごをいちょう切りにする。
- ② 上新粉、小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。(A)
- ③ 卵、砂糖、サラダ油をボウルに入れよく混ぜる。(B)
- ④ BにAを入れ、りんごを加える。
- ⑤ 天板にシートを敷き、④を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。

※ 上新粉のみでも美味しい。

りんごはバナナ等に変えてもよい。

砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼蒸しカステラ

- ① 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく。
- ② 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え、牛乳も加える。
- ③ 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ④ ②に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。



JA岡山女性部 長船支部

- ▼ 実施日 平成20年1月18日(金)
- ▼ 場所 JA岡山長船支所調理室
- ▼ 参加人数 31名
- ▼ メニュー サクサクアップルケーキ
バナナ白玉



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ バナナ白玉(4人分)

バナナ 1/2本、 レモン汁 適宜、 白玉粉 120g、 水 100~120cc、
きな粉 大さじ3、 砂糖 大さじ2、 塩 少々、 (黒蜜 適宜)

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》

りんご(皮、芯をとり、3mmのいちよう切り)
上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。

▼ バナナ白玉

《準備》

バナナ(半月20個に切る)・・・A
白玉粉(水を少しずつ加え、耳たぶ位の硬さにする)・・・B
黒蜜(黒砂糖1、白砂糖1、水1をトロミがつくまで煮詰める)

《作り方》

- ① BでAを包み、20個に丸める。
- ② ①を熱湯で茹でる。浮き上がったら冷水にとり、水気をふき取る。
- ③ きな粉をまぶし、好みで黒蜜をかける。

JA岡山かがやき 中央支部

- ▼ 実施日 平成20年1月17日(木)
- ▼ 場所 JA岡山今加工施設
- ▼ 参加人数 19名
- ▼ メニュー 白玉けんちん汁
サクサクアップルケーキ



講師 JA岡山厚生連 栄養士 大森 豊子

材料 分量

▼ 白玉けんちん汁(4~5人分)

白玉粉 200g、 にんじん 80g、 ごぼう 80g、 だいこん 150g、
生しいたけ 2枚、 ちくわ 小1/2本、 青ねぎ 1本、
だし汁 700~800cc、 しょうゆ 大さじ2、 みりん 少々、
塩 少々、 油 適宜

▼ サクサクアップルケーキ(4人分)

りんご 80g、 上新粉 50g、 ベーキングパウダー 小さじ1/3、
砂糖 25g、 サラダ油 30cc、 塩 少々

▼ 白玉けんちん汁

《準備》

白玉粉(同量の水で耳たぶ位の硬さにこね、一口大に丸める)
 にんじん(いちょう切り) ごぼう(さがき) だいこん(いちょう切り)
 生しいたけ(石づきをとり千切り) ちくわ(半月切り) 青ねぎ(小口切り)

《作り方》

- ① 白玉団子は熱湯で茹で、冷水にとり、水気をとっておく。
- ② 鍋に油を入れ、野菜、ちくわを炒め、だし汁を加え、野菜に火が通ったら、しょうゆ、みりん、塩で味付けする。
- ③ 汁椀に白玉団子を入れ、②を注ぎ、ねぎを散らす。

▼ サクサクアップルケーキ

《準備》

りんご(皮、芯をとり、3mmのいちょう切り)
 上新粉とベーキングパウダーを合わせてふるう

《作り方》

- ① ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ② ①を4等分に分け、おにぎりをにぎるようにキュキュとまとめてアルミカップに入れる。
- ③ 180℃のオーブンで約25分焼く。



JA岡山かがやき 西支部

- ▼ 実施日 平成19年9月18日(火)
- ▼ 場所 JA岡山高松加工場(西農産加工施設)
- ▼ 参加人数 21名
- ▼ メニュー お好み焼き クリームシチュー りんごの上新粉ケーキ
蒸しカステラ お米のクッキー



講師 JA岡山厚生連 保健主任(管理栄養士) 松岡 由美子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 100g、 にんじん 100g、 じゃがいも 200g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40~50g、 牛乳 200cc、 上新粉 100g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ クリームシチュー(4人分)

鶏もも肉 1枚、 たまねぎ 1個、 にんじん 1本、 じゃがいも 4個、
ブロッコリー 適量、 上新粉 大さじ4、 牛乳 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々、 サラダ油 適量、 水 2カップ

▼ りんごの上新粉ケーキ(8人分)

りんご 大2個、 上新粉 1と1/2カップ、 ベーキングパウダー 小さじ1、
卵 2個、 砂糖 2/3カップ、 サラダ油 1/4カップ

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ お米のクッキー(20~25個)

上新粉 90g、 片栗粉 10g、 バター 50g、 砂糖 30g、
卵 1個、 レモン(国産) 1個

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》 キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り)
ジャがいも・山芋(すりおろす) } A

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ クリームシチュー

《準備》 鶏もも肉(2cm角に切る) たまねぎ(くし形に切る)
にんじん・ジャがいも(乱切り)
上新粉と牛乳を混ぜておく … (A)

《作り方》

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を焼き、たまねぎ、にんじん、ジャがいもを入れ、塩、こしょうする。
- ② 水を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮て、最後にブロッコリーを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったらAを加え、軽く煮て、とろみがついたら出来上がり。

▼ りんごの上新粉ケーキ

《準備》 りんご(いちょう切りにする)
上新粉、ベーキングパウダー(合わせてふるっておく) … (A)
卵、砂糖、サラダ油(ボウルに入れよく混ぜる) … (B)

《作り方》

- ① BにAを入れ、りんごを加える。
- ② 天板にシートを敷き、①を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。
※ りんごはバナナ等に変えてもよい。
砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼ 蒸しカステラ

《準備》 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

▼ お米のクッキー

《準備》 上新粉と片栗粉を合せておく (A)
バターを室温で柔らかくしておく
卵を溶きほぐしておく(B)
レモンは皮をすりおろしておく(C)

《作り方》

- ① バターはクリーム状になるまで練り、砂糖を少しずつ加えて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にBを少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、Cも加え、ひとまとめにする。
- ④ めん棒で2～3mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、クッキーをのせ、180℃のオーブンで15分位焼く。

JA岡山かがやき 南支部

- ▼ 実施日 平成19年11月9日(金)
- ▼ 場所 JA岡山福田支所(福田農産加工施設)
- ▼ 参加人数 16名
- ▼ メニュー お好み焼き クリームシチュー りんごの上新粉ケーキ
蒸しカステラ お米のクッキー



講師 JA岡山厚生連 栄養士 大森 豊子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 100g、 にんじん 100g、 じゃがいも 200g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40~50g、 牛乳 200cc、 上新粉 100g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ クリームシチュー(4人分)

鶏もも肉 1枚、 たまねぎ 1個、 にんじん 1本、 じゃがいも 4個、
ブロッコリー 適量、 上新粉 大さじ4、 牛乳 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々、 サラダ油 適量、 水 2カップ

▼ りんごの上新粉ケーキ(8人分)

りんご 大2個、 上新粉 1と1/2カップ、 ベーキングパウダー 小さじ1、
卵 2個、 砂糖 2/3カップ、 サラダ油 1/4カップ

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ お米のクッキー(20~25個)

上新粉 90g、 片栗粉 10g、 バター 50g、 砂糖 30g、
卵 1個、 レモン(国産) 1個

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》 キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り)
ジャがいも・山芋(すりおろす) } A

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ クリームシチュー

《準備》 鶏もも肉(2cm角に切る) たまねぎ(くし形に切る)
にんじん・ジャがいも(乱切り)
上新粉と牛乳を混ぜておく … (A)

《作り方》

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を焼き、たまねぎ、にんじん、ジャがいもを入れ、塩、こしょうする。
- ② 水を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮て、最後にブロッコリーを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったらAを加え、軽く煮て、とろみがついたら出来上がり。

▼ りんごの上新粉ケーキ

《準備》 りんご(いちょう切りにする)
上新粉、ベーキングパウダー(合わせてふるっておく) … (A)
卵、砂糖、サラダ油(ボウルに入れよく混ぜる) … (B)

《作り方》

- ① BにAを入れ、りんごを加える。
- ② 天板にシートを敷き、①を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。
※ りんごはバナナ等に変えてもよい。
砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼ 蒸しカステラ

《準備》 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

▼ お米のクッキー

《準備》 上新粉と片栗粉を合せておく (A)
バターを室温で柔らかくしておく
卵を溶きほぐしておく(B)
レモンは皮をすりおろしておく(C)

《作り方》

- ① バターはクリーム状になるまで練り、砂糖を少しずつ加えて白くなるまで混ぜる。
- ② ①にBを少しずつ加え混ぜる。
- ③ ②にAを入れて混ぜ、Cも加え、ひとまとめにする。
- ④ めん棒で2～3mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、クッキーをのせ、180℃のオーブンで15分位焼く。

JA岡山かがやき 東支部

- ▼ 実施日 平成19年9月6日(木)
- ▼ 場所 JA岡山西大寺支所
- ▼ 参加人数 15名
- ▼ メニュー お好み焼き クリームシチュー りんごの上新粉ケーキ
蒸しカステラ かりんと



講師 JA岡山厚生連 栄養士 大森 豊子

材料 分量

▼ 米粉のお好み焼き(4枚分)

キャベツ 350g、 ニラ 100g、 にんじん 100g、 じゃがいも 200g、
山芋 150g、 ちりめんじゃこ 40~50g、 牛乳 200cc、 上新粉 100g、
卵 3個、 お好み焼きソース 適量、 マヨネーズ 適量、 青のり 適量、
かつお節 適量、 サラダ油 適量

▼ クリームシチュー(4人分)

鶏もも肉 1枚、 たまねぎ 1個、 にんじん 1本、 じゃがいも 4個、
ブロッコリー 適量、 上新粉 大さじ4、 牛乳 2カップ、 塩 少々、
こしょう 少々、 サラダ油 適量、 水 2カップ

▼ りんごの上新粉ケーキ(8人分)

りんご 大2個、 上新粉 1と1/2カップ、 ベーキングパウダー 小さじ1、
卵 2個、 砂糖 2/3カップ、 サラダ油 1/4カップ

▼ 蒸しカステラ(8人分)

卵 3個、 砂糖 80g、 上新粉 100g、 ベーキングパウダー 小さじ1、
レーズン 大さじ2、 サラダ油 少々、 牛乳 大さじ2

▼ かりんと(8人分)

米粉(小麦グルテン入り) 200g、 ベーキングパウダー 小さじ2、
砂糖 60g、 卵 1個、 牛乳 20cc、 揚げ油 適宜、 砂糖 適宜

▼ 米粉のお好み焼き

《準備》キャベツ(粗い千切り) ニラ(2cm長さに切る) にんじん(千切り) } A
 じゃがいも・山芋(すりおろす)

《作り方》

- ① ボウルに牛乳、上新粉、卵を入れてよく混ぜ、Aとちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 熱したホットプレート又はフライパンにサラダ油を入れ、①の1/4量を流し入れて両面を焼く。
- ③ 焼き上がったら、ソースをぬり、青のり、かつお節、マヨネーズをかける。

▼ クリームシチュー

《準備》鶏もも肉(2cm角に切る) たまねぎ(くし形に切る)
 にんじん・じゃがいも(乱切り)
 上新粉と牛乳を混ぜておく … (A)

《作り方》

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を焼き、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、塩、こしょうする。
- ② 水を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮て、最後にブロッコリーを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったならAを加え、軽く煮て、とろみがついたら出来上がり。

▼ りんごの上新粉ケーキ

《準備》りんご(いちょう切りにする)
 上新粉、ベーキングパウダー(合わせてふるっておく) … (A)
 卵、砂糖、サラダ油(ボウルに入れよく混ぜる) … (B)

《作り方》

- ① BにAを入れ、りんごを加える。
- ② 天板にシートを敷き、①を流し入れ180℃のオーブンで35～40分焼く。
 ※ りんごはバナナ等に変えてもよい。
 砂糖はりんごの甘さ、又好みで加減する。

▼ 蒸しカステラ

《準備》 上新粉とベーキングパウダーを合せてふるっておく

《作り方》

- ① 乾いたボウルに卵白を入れ充分泡立てる。砂糖を3回に分けて加え、しっかり混ぜる。更に卵黄を加え牛乳も加える。
- ② 流し箱のまわりに油をぬっておく。
- ③ ①に粉を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜて流し箱に入れ、レーズンを散らし、20分位蒸す。

▼ かりんと

《準備》 米粉とベーキングパウダーを合せて
 ふるっておく (A)
 卵と牛乳をボウルに入れ泡立てる(B)

《作り方》

- ① Bに砂糖とAを入れ混ぜる。
- ② かたく練り上げた生地を何回も、のばしたり、混ぜたりした後、長方形に切り油で揚げ、砂糖をまぶす。



岡山地方農山漁村生活交流グループ協議会

- ▼ **実施日** 平成20年1月17日(木) 10:15~12:40
- ▼ **場所** 岡山ふれあいセンター
- ▼ **参加人数** 32名
- ▼ **メニュー** 米粉スポンジケーキ



講師 米粉sweets くお~れ 山中 奈津子

材料 分量

▼ 米粉スポンジケーキ

米粉	30g
卵	1個
砂糖	30g
オリーブオイル	大さじ1/2
水	大さじ1
粉砂糖	適量

作り方

▼ 米粉スポンジケーキ

卵を卵黄と卵白に分ける。

① メレンゲをつくる

卵白をボウルに入れ、すくいあげるようにしてコシを切り、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで一気に泡立てる。

少し角が立つぐらいになったら砂糖を入れ、しっかり角が立つまで泡立てる。最後の30秒は低速にしてキメを整える(泡立てすぎに注意)。

② まぜる

卵黄を加えて低速で約1分間、全体をかき混ぜる。

ゴムベラでボウルのまわりについた生地を落とす。

水を加えて切り混ぜする。

粉をふるい入れ、ゴムベラで切り混ぜる。

オリーブオイルを加えてさらに切り混ぜる。

③ 仕上げ

型に生地を流し入れる。

生地の高さを均一にして空気抜きをして素早くオーブンへ入れる。

180℃で20分焼く(冷気でしぼむことがあるので途中でオーブンを開けないこと)。

竹串で焼き上がりを確認して冷ます。

④ デコレーション

しっかりと冷ましてから粉砂糖を好みの形でふるう。



東備地方生活交流グループ協議会

- ▼ **実施日** 平成19年9月12日(水)
- ▼ **場所** JA岡山東備前加工場「里香園」(備前市)
- ▼ **参加人数** 23名
- ▼ **メニュー** かぼちゃのいとこ煮 イチモチジャコの甘露煮
ライスペーパー巻き みょうが焼き
みかん餅



講師 グループ員(小林 侑子 中磯 雅子 南 栄江)

材料 分量

▼ かぼちゃのいとこ煮(4人分)

かぼちゃ(中) 1/4個、 ぶんず 大さじ5、 米粉 100g、
砂糖 1/2カップ、 水 3カップ、 塩 少々

▼ イチモチジャコの甘露煮

イチモチジャコ 500g、 米粉 100g、 揚げ油 適宜
(煮汁)しょうゆ 100cc、 みりん 50cc、 酢 50cc、 砂糖 大さじ5

▼ ライスペーパー巻き

ライスペーパー 8枚、 しその葉 8枚、 ガラエビ 適当、
卵 2個、
(練り味噌だれ) 味噌 40g、みりん 20cc、 砂糖 30g、
粉山椒 少々

▼ みょうが焼き

小麦粉 250g、 上新粉 50g、 砂糖 50g、 みょうがの葉 適当、
あん 500g

▼ みかん餅

あん 180g、 皮(1個:30g)、 上新粉 150g、
みかんの搾り汁 180cc、 みかんの葉 10枚

作り方

▼ かぼちゃのいとこ煮

- ① ぶんずは柔らかく煮ておく。
- ② 米粉に少しずつ水を加えて耳たぶくらいのかたさの団子にする。
湯を沸かし、団子を茹でる。
かぼちゃは小さめの乱切りにし水煮にする。
- ③ 柔らかくなったぶんずを加え、砂糖は加減しながら入れて味付けし、団子を加えて最後に塩少々を入れてできあがり。

▼ イシモチジャコの甘露煮

- ① イシモチジャコは水で洗いながら頭をとる。
- ② ①の水気を良くふき取り、米粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を170度くらいに熱し、②をからりと揚げる。
- ④ 煮汁の調味料を合わせ火にかける。
- ⑤ 煮汁が煮立ったら揚げたイシモチジャコを入れ、からめてできあがり。

▼ ライスペーパー巻き

- ① 練り味噌だれを作る。
調味料を合わせ、適当なかたさになるまで練り上げ、最後に粉山椒を加える。
- ② ガラエビはゆでて皮をむいておく。卵は薄焼き卵にして8等分する。
- ③ しその葉の裏に練り味噌(小さじ1)を塗り、葉で包み込んでおく。
- ④ ライスペーパーを1分間水につけ、まな板の上に広げる。
- ⑤ ライスペーパーの上にえび、薄焼き卵、しその葉を置き、両端を折り込んで形よく巻き上げる。
- ⑥ 半分に切り、器に盛る。

▼ みょうが焼き

- ① ボウルに分量の小麦粉、上新粉、砂糖を入れ、徐々に水を加え、耳たぶくらいのかたさにする。少しねかせてから棒状にのばし、好みの大きさに切ってあんを包み、みょうがの葉でくるむ。
- ② 焙烙、鉄板、ホットプレートなどの上のせて両面をゆっくりと焼く。

▼ みかん餅

- ① ボウルに分量の上新粉、みかんの搾り汁を入れ、とろりとするまで混ぜる。
- ② 蒸し器に固く絞ったふきんを敷き、①を流し入れて冷たい状態から10～12分強火で蒸す。
- ③ しゃもじにつかない状態に蒸し上がり、取り出して熱いうちによく混ぜて、十分に冷ます。
- ④ 手に水をつけながら10等分して、広げてあんを包む。
- ⑤ みかんの葉の上ののせ、もう一度固く絞ったふきんを敷いた蒸し器で4～5分蒸す。



東備地方生活交流グループ協議会

- ▼ **実施日** 平成19年11月26日(月)
- ▼ **場所** 是里多目的集会所(赤磐市)
- ▼ **参加人数** 28名
- ▼ **メニュー** しし鍋
ごぼうまんじゅう
(おむすび)



講師 グループ員(高原 栄 藤澤 真弓)

材料 分量

▼ しし鍋(10人分)

しし肉 800~1kg、ごぼう 300g、人参 300g、大根 1kg、
里芋 1kg、こんにゃく 1丁、豆腐 2丁、しいたけ 200g、
ねぎ 200g、もち米粉 300g、おから 100g、そば粉 200g、
水 20カップ、砂糖 30g、しょうゆ 500cc、みりん 200cc、
酒 200cc、塩 少々

▼ ごぼうまんじゅう(16個分)

小麦粉 1カップ、片栗粉 1/2カップ、米粉 1/2カップ、
砂糖 80g、ベーキングパウダー 小さじ1、卵 1個、
ごぼう 50g、小豆あん 200g、黒ごま 少々

作り方

▼しし鍋

- ① 野菜は大きめの乱切りにする。
- ② しし肉は半解凍で大きく切り、分量の水を沸かし、沸騰した湯の中に入れてアクを取りながら煮る。
- ③ こんにゃくは手でちぎる。
- ④ もち米粉とおからを混ぜ、少しずつ水を足して団子を作る。20等分して丸め、ホットプレートでこんがり焼いておく。そば粉に80度の熱湯を200cc加え、泡立て器でダマにならないようによく混ぜて団子を作る。鍋に湯を沸かし、丸めた団子を入れて1～2分ゆでる。
- ⑤ ②の中に豆腐、ねぎ、④の団子以外の材料を入れる。沸騰したら調味料を加える。
- ⑥ 豆腐、ねぎ、団子を加え、ひと煮立ちさせて塩で味を調える。
(お好みで粉山椒や七味唐辛子を入れる。みそ味でもおいしい。)

▼ごぼうまんじゅう

- ① 小麦粉、片栗粉、米粉、ベーキングパウダーをあわせ、ふるいにかける。
- ② ごぼうは洗って皮をこそげ、水に浸してアクを抜いておく。ごぼうを荒切りしておく。ごぼう、卵、砂糖をミキサーに入れ、攪拌して混ぜる。
- ③ ①と②をあわせて、手で良くこねて、16等分して丸めておく。
- ④ あんを16等分して丸め、③で包む。
- ⑤ 片面にごまをつけ、ホットプレートで両面、四方をこんがり焼く。



東備地方生活交流グループ協議会

- ▼ 実施日 平成19年12月4日(火)
- ▼ 場所 紅葉会館(備前市吉永町)
- ▼ 参加人数 16名
- ▼ メニュー クリームシチュー クレープ
(柏餅 むかごごはん)



講師 グループ員(小林 侑子 藤澤 真弓)

材料 分量

▼ クリームシチュー(5人分)

鶏もも肉 1枚、 玉ねぎ 1個、 人参 1本、 じゃがいも 4個、
ブロッコリー 1/2房
上新粉 大さじ4、 牛乳 2カップ、 塩・こしょう 少々、
水 2カップ

▼ クレープ(10枚分)

卵 1個、 バター 大さじ1、 米粉 80g、 塩 少々、
牛乳 1カップ、 サラダ油 少々、
季節の果物(みかん、バナナ、キウイ等) 適当
ジャム(いちじく、マスカット他)
ホイップクリーム 100cc

作り方

▼ クリームシチュー

- ① 上新粉と牛乳を混ぜる。
- ② 鶏肉を一口大に切り、皮目から焼いておく。玉ねぎはくし形に、人参とじゃがいもは乱切りにしておく。ブロッコリーは小房にわけて、熱湯でさっと茹でておく。
- ③ 鍋に焼いた肉と玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れ、塩・こしょうをふり、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の鍋に①を加えて、さらにブロッコリーを加えて軽く煮る。
とろみが出たら出来上がり。

▼ クレープ

- ① ボウルにバターを溶かし、卵、米粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで混ぜ、ラップをかけ30分ほどねかせる。
- ③ フライパンに油をしいて余分な油をふきとり、①のタネを流し入れ中火で両面を焼く。
- ④ 中に食べやすく切った季節の果物やジャム、ホイップクリームを入れて包む。



東備地方生活交流グループ協議会

- ▼ **実施日** 平成19年12月12日(水)
- ▼ **場所** JA岡山東備前加工場「里香園」(備前市)
- ▼ **参加人数** 27名
- ▼ **メニュー** ゲタの呉汁
かきおこ
(コシヒカリごはん)



講師 グループ員(小林 侑子 他)

材料 分量

▼ ゲタの呉汁鍋(10人分)

大豆 25g(一晩水につけておく)、 だし汁(かつお、昆布)10カップ、
大根 250g、 人参 250g、 ごぼう 250g、 油揚げ 1枚、
ねぎ 少々、 みそ 150g、
ゲタミンチ 500g、 酒 75cc、 小麦粉・米粉 適宜

▼ かきおこ(1枚分)

米粉 1カップ、 水 1カップ(好みにより加減する)、 かつおぶし粉 5g、
キャベツ 150g、 もやし 80g、 天かす 10g、 ねぎ 10g、
かき 5粒、 卵 1個、 青のり・紅しょうが 適当、
お好みソース、 サラダ油 適当

作り方

▼ ゲタの呉汁

- ① 昆布とかつおでだしを取る。
- ② 大根、人参、油揚げの短冊切りとごぼうのさがきを加えて煮る。
- ③ ゲタのミンチに酒と小麦粉を入れて練り、一口大の団子に丸める。
- ④ ②の鍋に③の団子を加えて、みそで味を調える。
- ⑤ 一晩水につけた大豆をミキサーにかけて、沸騰した鍋に入れる。
ひと煮立ちしたら出来上がり。
- ⑥ ねぎを斜め切りにして散らせる。

▼ かきおこ

- ① 天板をしっかり熱しておく。油をぬってなじませる。
- ② 米粉に水を加えて生地を作り、天板に生地を丸く作る。
- ③ かつおぶし粉、キャベツ、もやし、天かす、ねぎ、かきの順におく。
上に生地をかるくかける。
- ④ へらなどで裏返して良く焼く。
- ⑤ 再び返して卵をのせて焼く。
ソースをぬり、青のり、紅しょうがをのせる。



東備地方生活交流グループ協議会

- ▼ 実施日 平成20年1月14日(月)
- ▼ 場所 JA岡山東備前加工場「里香園」(備前市)
- ▼ 参加人数 30名
- ▼ メニュー 野菜クリームシチュー(米粉入り)
米粉クレープ
(黒豆ごはん、豆腐ハンバーグ、大根の酢の物)



講師 グループ員(小林 侑子 他)

材料 分量

▼ 野菜クリームシチュー(5人分)

鶏もも肉 1枚、 玉ねぎ 1個、 人参 1本、 じゃがいも 4個、
しめじ 1/2袋、 ブロッコリー 1/2房、 上新粉 大さじ4、
牛乳 2カップ、 塩・こしょう 少々、 水 2カップ

▼ クレープ(10枚分)

卵 1個、 バター 大さじ1、 米粉 80g、 塩 少々、
牛乳 1カップ、 サラダ油 少々、
季節の果物(みかん、バナナ、キウイ等) 適当、
ホイップクリーム 100cc

作り方

▼ 野菜クリームシチュー(米粉入り)

- ① 上新粉と牛乳を混ぜる。
- ② 鶏肉を一口大に切り、皮目から焼いておく。玉ねぎはくし形に、人参とじゃがいもは乱切りにする。ブロッコリーは小房にわけて、熱湯で茹でる。
- ③ 鍋に焼いた肉と玉ねぎ、人参、じゃがいも、石づきを取って半分に切ったしめじを入れ、塩・こしょうをふり、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の鍋に①を加えて、さらにブロッコリーを加えて軽く煮る。とろみが出たら出来上がり。

▼ 米粉クレープ

- ① ボウルにバターを溶かし、卵、米粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで混ぜ、ラップをかけ30分ほどねかせる。
- ③ フライパンに油をしいて余分な油をふきとり、①のタネを流し入れ中火で両面を焼く。
- ④ 中に食べやすく切った季節の果物やジャム、ホイップクリームを入れて包む。



米粉ってなんだ？？？

米粉（こめこ）ってなあに？

米粉とはお米から作られる粉のことで、昔から、だんごや和菓子をはじめ、様々な料理に使われています。

お米を生そのまま粉として使う場合と、熱処理してのり状にしてから使う場合があります。

揚げ物はサクサク、カラッと、煮物、蒸し物はモチモチと仕上がり、水や牛乳にサッと溶けるのが特徴です。



米粉の種類は？

一口に米粉といっても、原料（うるち米・もち米）や製粉の仕方によって色々な米粉があります。

上新粉、もち粉、だんご粉、白玉粉、寒梅粉、落雁粉、道明寺粉、玄米粉、微細粒米粉などがそうです。

うるち米の米粉では、柏餅、草団子、串団子などが、もち米の米粉からは、白玉、最中、大福などが作られます。

米・米粉で地産地消！

我が国の食料自給率は、主要先進国の中でも最低の水準です。

その中で、米は唯一自給できる穀物ですが、年々消費量が減少しているのが現状です。

そのため、最近では、米粉の製粉の仕方などを工夫し、パンやケーキ、ラーメンやパスタといった麺類にまで使われるようになってきました。



なんとといっても、地産地消は米と米粉から！

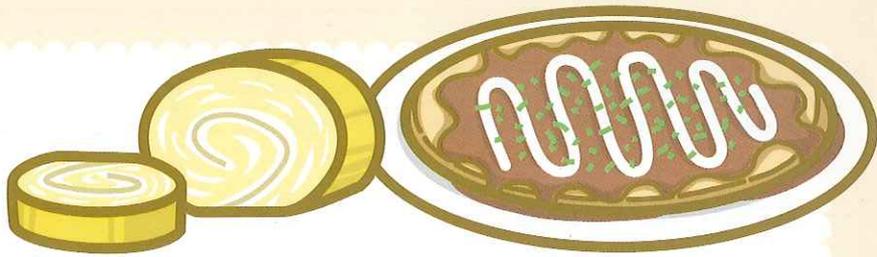


岡山県備前県民局



米粉の歴史

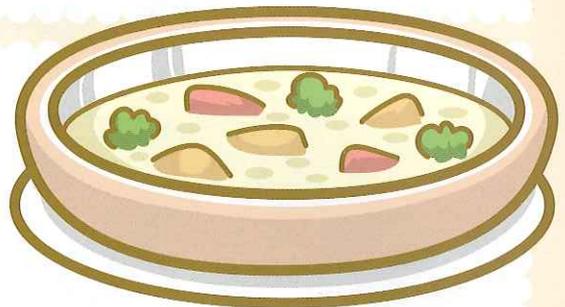
米粉は、奈良時代の遣唐使によって、小麦粉や米粉で型をつくり、油で揚げた煎餅のような唐菓子として我が国に伝わりました。



この唐菓子の移入以降、穀物を加工した日本の菓子が作られるようになり、江戸時代には、茶道の発展とともに日本独自の和菓子が完成しました。江戸時代以降、お寺や神社へのお供え菓子や、公家、大名への御用菓子など、茶の湯とともに美を追究した和菓子が地方に広がるとともに、その土地の産物を取り入れた菓子類が発達したといわれています。その主原料は、米をはじめとする穀物の粉です。穀物を粉末にすることで、食に豊かさが広がりました。当初は人力で挽き臼を使って粉を作り、やがて水車の普及で搗き臼による技術が発達しました。米粉は庶民にまで広がり、明治以降の機械化によって、より良質な米粉が作られるようになっていきます。

米粉普及の必要性

日本ではあらゆるものが豊富になり、食品の分野ではいつでもだれでも不自由なく食することができるようになり、このことがごく当たり前のことと思込んでいないでしょうか。

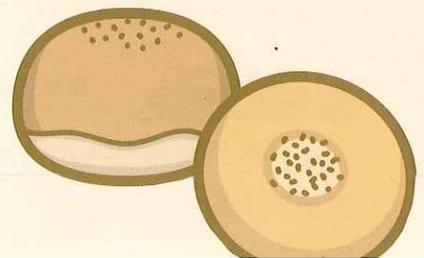
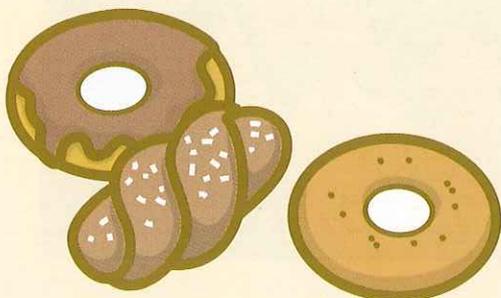
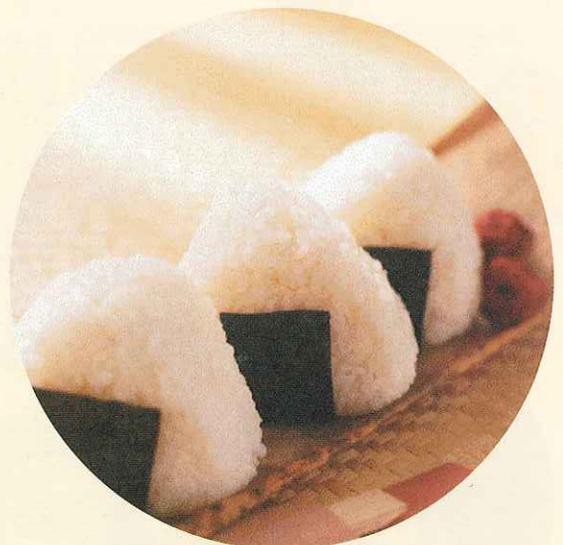
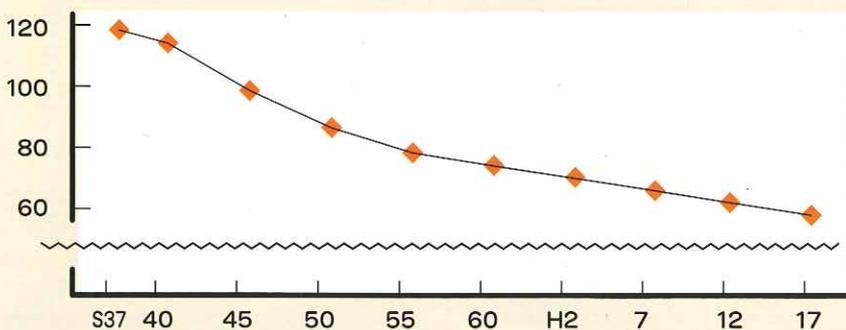


しかしながら、食料自給率はカロリーベースで40%と世界でも最低水準です。60%を海外に依存しており、強力な資金力で補っているのが現状です。

特に最近、地球規模では、人口増大、農産物拡大生産の限界、砂漠化、温暖化・異常気象、国際紛争等もあり、確実に世界的な食糧不足になるといわれています。また、農産物が輸入される過程での遠隔地からの輸送に費やすエネルギーの浪費と二酸化炭素の排出等によって、地球環境を悪化させています（フードマイレージ）。

こうした中で、幸いにも、加工特性に優れた米の粉が開発され、パンやラーメン、ケーキ等の洋菓子類なども作れるようになり、米が小麦粉に代わり得る食品原料となりつつあります。米粉の活用・普及、拡大によって、日本の米食文化の伝承と食料自給率の向上を図り、次世代を担う子どもたちに安全・安心な食生活を確保していくことが大切ではないでしょうか。

米の消費量（米の1人当たり年間消費量：kg）



【 参 考 】

標準計量カップ・スプーンによる重量(単位:g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水・酢・酒		5	15	200
しょうゆ		6	18	230
みりん		6	18	230
みそ		6	18	230
食塩		5	15	210
上白糖		3	9	110
グラニュー糖		4	13	170
ざらめ		4	13	170
水あめ・はちみつ		7	22	290
マーマレード		7	22	270
ジャム		7	22	270
小麦粉(薄力粉)		3	8	100
小麦粉(強力粉)		3	8	105
じゅうそう		3	9	120
片くり粉		3	9	110
パン粉		1	4	45
生パン粉		1	3	40
コーンスターチ		2	7	90
上新粉		3	9	120
道明寺粉		4	12	150
オートミール		2	6	70
ベーキングパウダー		3	10	135
カレー粉		2	7	85
こしょう		3	8	100
からし粉		2	6	80
わさび粉		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	130
脱脂粉乳		2	6	80
トマトケチャップ		6	18	240
トマトピューレ		5	16	210
ウスターソース		5	16	220
マヨネーズ		5	14	190
粉チーズ		2	6	80
生クリーム		5	15	200
ごま		3	9	120
あたりごま		5	15	200
油・バター・ラード		4	13	180
ショートニング		4	13	180



【お問い合わせ】

岡山県備前県民局 農林水産事業部 農業振興課

〒700-8604 岡山市弓之町 6-1

TEL (086) 233-9826