

ぎふの米粉 レシピブック



清流の国ぎふ

米粉を使って食料自給率アップ!!

食生活の多様化などにより、お米の消費量が減っています。それとともに、日本の食料自給率が低下しています。お米を消費する方法のひとつに、米粉があります。米粉を使うと、新しい食感の料理ができます。みんなで米粉を使って、食料自給率をアップさせましょう!!

米粉のよいところ

1. 料理を簡単においしくつくることができる

米粉はグルテンが入っていないため、料理をするときにダメにならない、固まりにくい、ふるう必要が無いなどの特徴があります。また、もちもちの食感、サクサクした食感、さらにはとろみをつけられるなど様々な食感を出すこともでき、料理をおいしく、簡単に作れて、何にでも使えるすぐれものなのです。

2. 油の吸収率が低いので、低カロリー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、例えば、天ぷらを米粉で揚げると、サクサク感が長く続きます。

油の吸収率：米粉21% < 小麦粉38%

3. アミノ酸バランスが優れている

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優位。

アミノ酸スコア：米65 > 小麦41

米粉に使われているぎふのお米の紹介

岐阜県では、おもに「ハツシモ」「コシヒカリ」が栽培されており、「ハツシモ」の米粉は学校給食の米粉パンに利用されています。

「ハツシモ」について

岐阜県内ではハツシモは作付面積が一番多い品種ですが、他の県ではほとんど生産されていないことから、「幻(まぼろし)の米」とも評されています。

名前の由来は、かつては初霜の名のとおり、稲刈開始が霜が降り始める頃であったことからきています。近年では10月中旬が収穫ピークです。今は岐阜県のオンリーワン品種で、食味はあっさりとし、大粒で噛みごたえがあり、寿司米としても好評です。

平成22年からは病気に強く栽培しやすい品種「ハツシモ岐阜SL」にバージョンアップし、品質も安定しました。

ハツシモ岐阜SLは従来ハツシモと同一品種銘柄として扱われ、従来どおり、ぎふの米ハツシモとして消費者に喜ばれています。

「コシヒカリ」について

国内で最も多く栽培される米で、岐阜県では、飛騨の山間高冷地から美濃の平野部まで、ハツシモに次いで多く作付されています。

飛騨地域(高山市、飛騨市、下呂市、白川村)や恵那地域(恵那市、中津川市)など本県の中山間地域では、特にブランド米として評価を得られるよう、品質や食味の向上を図る取り組みが行われています。

ぎふの米粉レシピブック

目次

○もっちり、しっとりした食感を楽しむレシピ

- ①米粉パン ————— 4
- ②コーンマフィン ————— 5
- ③米っこピザ ————— 6
- ④トッポギ ————— 7
- ⑤キムチチヂミ ————— 8
- ⑥パウンドケーキ ————— 9
- ⑦米粉のどら焼き ————— 10
- ⑧ふわっとロールケーキ ————— 11
- ⑨米粉でしっとりマドレーヌ ————— 12
- ⑩からすみ ————— 13

○さっくりとした食感を楽しむレシピ

- ①天ぷら ————— 14
- ②チクピー豆と豆腐のフリッター ——— 15
- ③米っこシュー ————— 16
- ④米粉のサクサククッキー ————— 17

○とろーりとした食感を楽しむレシピ

- ①米粉のグラタン ————— 18

岐阜県産米粉取扱店舗一覧 ————— 19

米粉パン



材料

※50gの丸パン15個分

・米粉	320g	}	Ⓐ
・グルテン	80g		
・砂糖	32g		
・塩	7.2g		
・スキムミルク	8g		
・ドライイースト	4.8g	}	Ⓑ
・ショートニング	32g		
・卵	40g		
・水	260cc		
・卵黄	適量		

つくりかた

1. ①をボウルに入れて攪拌する。
2. 「1」の材料に ②を加え攪拌し、粉気がなくなったらショートニングを加え更に攪拌する。
3. 生地が滑らかになり、両手で延ばし薄い膜ができるまでこね上げたら、生地を50gに分割し丸める。
4. 天板にオーブンシートを敷き、成形した生地を間隔を空けて並べる。
5. 5℃～38℃で湿度を保ちながら1時間程度発酵させる。
6. 生地が2倍程度まで膨らんだら、溶いた卵黄を刷毛で塗り、上下180℃にて余熱をかけておいたオーブンにて13～14分焼く。
7. 焼き上がったらオーブンから出し、網などに並べ粗熱を取る。

<レシピに使用した米粉購入先> (株)和仁農園

コーンマフィン



材 料

※9個分

・卵	2個	
・砂糖	100g	
・クリームコーン	200g	} (A)
・ホールコーン	50g	
・米油	100cc	
・生クリーム	20cc	
・塩ひとつまみ		
・米粉	200g	} (B)
・ベーキングパウダー	小さじ2	

つくりかた

1. 卵を泡立てる。
砂糖を2～3回に分け加えて
もったりするまで泡立てる。
2. 「1」に (A) を加えて、さらに泡立てる。
3. 「2」に (B) を加えて、木べらでかき混ぜる。
4. 型に入れ、180℃のオーブンで15分焼く。

<レシピに使用した米粉購入先> (農)日吉機械化営農組合

米っこピザ



材 料

※直径18cm×4枚分

○ピザ生地

- ・米粉 140g
- ・強力粉 60g
- ・イースト 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・オリーブオイル 少々
- ・水(ぬるま湯) 140cc

○トッピング材料

- ・ピザソース(市販) 適量
- ・チーズ、ベーコン、
好みの野菜等 適量

つくりかた

1. ボウルにピザ生地の材料をすべて入れ、手で3分くらいよくこねる。
2. 「1」にラップをかけ、約25℃で約20分発酵させる。
3. 「2」を軽く押して、ガス抜きをした後、4等分くらいして丸め、厚手のふきんをかけて15分程度休ませる。
4. 「3」の生地を厚さ3mmくらいに伸ばし、円形にする。
5. 「4」にオリーブオイルを塗り、ピザソース、チーズ、好みの具材をのせてオーブントースター等で焼く。

<レシピに使用した米粉購入先> てまひまの店

トツポギ



材料

※2~3人分

- ・米粉 100g
- ・熱湯 100cc
- ・人参 1/2本(細切り)
- ・ピーマン 1個(細切り)
- ・ネギ 1/2本(斜め切り)
- ・その他好みの野菜

- ・コチュジャン 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・ごま油 適量
- 混ぜておく

つくりかた

1. 米粉に熱湯を加え、よく混ぜる。
※米粉と水分がよく混ざっていないと火が通らないので注意!
2. 蒸し器を火にかけ、「1」の生地を適当にちぎって並べ、湯気が出始めてから15分蒸す。
3. 蒸しあがったら、シリコンペーパーの上のせ、シリコンペーパーで包みながらこねる。この「こね」で、もっちりした弾力が生まれる。
4. 生地を包丁などで3~4分割して、それぞれを直径1センチくらいの棒状にのばす。
5. 伸ばした生地を包丁で4~5センチくらいの長さ斜め切りにする。
6. フライパンにごま油を熱し、野菜を入れて炒める。7割がた火が通ったら「5」のトツ餅を入れてさらに炒め、最後に ① の調味料を入れて全体からめる。

<レシピに使用した米粉購入先> 八百重製粉株式会社

キムチチヂミ



材 料

※直径10cm×7~8枚分

・米粉	250g
・キムチ	100g
・水	400cc
・卵	1個
・塩	少々
・キャベツ(千切り)	100g
・ねぎ(刻む)	100g
・ごま油	適量

つくりかた

1. すべての材料をボウルなどで混ぜる。
2. フライパンを温め、ごま油を多めにひく。
3. 生地を流し込んで、直径10cmほどの大きさに伸ばす。
少し薄めに伸ばすとよい。
4. 焦がさないように、両面をカリッと焼く。
好みでしょうゆをつける。

<レシピに使用した米粉購入先> (農)白鳥ファーム

パウンドケーキ



材 料

・卵	2個
・砂糖	60g
・サラダ油	30g
・塩	ひとつまみ
・米粉	100g
・ベーキングパウダー	4g
・牛乳	20g

つくりかた

1. 材料を上から順番に混ぜていく。
2. 180℃に温めたオーブンで30分くらい焼く。

米粉のどら焼き



材料

○どら焼きの皮

・卵（殻付）	300g	}	○A
・ハチミツ	60g		
・本みりん	45g		
・上白糖	230g		
・米粉	270g	}	○B
・ベーキングパウダー	8g		
・牛乳	55g	}	○C
・サラダ油	45g		

○どら焼きの中身

・小豆あん(市販)	適量
・メープルシロップ	適量

つくりかた

1. ①をすべてボウルに入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
2. 「1」へふるった ②を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
3. 「2」に ③を入れ、ホイッパーで混ぜ合わせる。
4. 「3」をお玉半分くらいにすくい、ホットプレートに落として焼く。表面にポツポツと泡が出てきたら、裏返してしばらく焼く。焼きあがったらバット等に移し冷ます。お好みで小豆あん、メープルシロップをつけていただく。

ふわっとロールケーキ



材 料

○生地

- ・米粉 120g
- ・卵 6個
(卵黄と卵白に分けておく)
- ・砂糖 130g

○豆乳クリーム

- ・豆乳クリーム(市販) 120g
- ・グラニュー糖 10~30g

つくりかた

1. 卵白をハンドミキサーで角が立つまで泡立てる。
2. 「1」に卵黄と砂糖を入れ、さらに泡立てる。
3. 「2」に米粉を入れ、混ぜ合わせる。
4. 「3」を天板に入れ、180℃に温めたオーブンで15分焼く。
5. 豆乳クリームにグラニュー糖を入れ、泡立てる。
6. 焼きあがった生地に豆乳クリームを塗って巻く。
7. 2時間ほど冷蔵庫でなじませて、好みの大きさにカットする。

米粉でしっとりマドレーヌ



材 料

・米粉	100g
・卵	2個
・バター	90g
・砂糖	70g
・重曹	小さじ1/2
・牛乳	20cc

つくりかた

1. ボウルに卵を入れほぐし、牛乳・砂糖を加え、泡立て器で倍くらいになるまでよく泡立てる。
2. 米粉と重曹を混ぜ合わせて「1」に加え、切るように混ぜ合わせる。
3. 湯煎したバターを回し入れ混ぜ合わせる。
4. 焼き型に「3」を8分目まで入れ、型の空気を抜く。
5. 170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。(機種によって調節する)竹串を刺して何もついてなければ、焼き上がり。

<レシピに使用した米粉購入先> わらべ村

からすみ



材 料

- ・米粉 200g
- ・水 260cc
- ・砂糖 180g
- ・塩 小さじ1/4
- ・打ち粉用米粉 適量
- ・くるみ 30g
(170℃のオーブンで10～15分ほど
ローストし、粗く刻んでおく)
- ・レーズン 25g
(5分ほど熱湯につけて、クッキングシート
などで水気をふき取り細かく刻んでおく)

つくりかた

1. 鍋に水、砂糖、塩を入れてよく混ぜ、中火で温める。
2. 鍋の砂糖が溶けて、沸騰してきたら弱火にする。
3. 米粉を水の表面にかぶせるように入れる。すぐに混ぜないで、粉を水に浮かせたままの状態ですらに広げる。こうして粉の温度を上げることによって、生地がべたつきにくくなる。
4. 水がまた沸騰してきて、粉の間から水が出てくるようになったら、木ベラで切るように混ぜる。
5. 粉がなじんだら、弱火にかけたまま練る。
6. 耳たぶより少し柔らかいくらいの固さになるまで練る。鍋にこびりついた部分から焦げてくるので、時々鍋の回りに付いた生地をゴムベラで取りながら練る。
7. まな板などの上に、打ち粉用の米粉を広げ、「6」を取り出す。
8. 生地を3等分し、レーズンなどの具材を練りにむ。
9. 打ち粉をたっぷりと手につけ、生地がなめらかになるまでこねる。
10. 15cmほどの長さの棒状に伸ばし、ラップに包み、巻きすにくるみ形を整える。
11. 上から菜箸で押さえ、富士山型に形を整える。
12. 蒸気の上があった蒸し器にぬれ布巾を敷き、ラップを外してから生地を並べる。水がたれないよう、蓋の間にもぬれ布巾を入れて、強火～中火で30分蒸す。
13. 蒸しあがったら、取り出して巻きすなどの上で冷ます。
14. 表面が乾いてきたら、ラップに包んで完全に冷めてから、1cmくらいの厚さに切る。

<レシピに使用した米粉購入先> わらべ村

天ぷら



材料

※4～5人分

- ・米粉 1カップ
- ・水 1カップ
- ・卵 1個
- ・えび、野菜など
お好みの具材 適量

つくりかた

1. ボウルに卵を入れよく溶きほぐし、水と米粉を加えて混ぜる。
2. お好みの具材を「1」の衣にからませて、160℃～180℃の油で揚げる。

チクピー豆とお豆腐のフリッター



材 料

- ・チクピー豆 120g
(1晩水に浸けておき、柔らかくなるまで茹でて冷ましておく)
 - ・豆腐 半丁(約120g)
(クッキングシートに包み、レンジにかけて水切りをし、冷ましておく)
 - ・卵 1個
 - ・醤油 大さじ2
 - ・料理酒 大さじ1
- } (A)
- ・米粉 大さじ4
 - ・塩こしょう 適量
 - ・揚げ油 適量

つくりかた

1. ミキサーにチクピー豆の半分、(A)を入れてペースト状にする。ムラができないよう、時々ゴムベラで混ぜる。
2. 全体が滑らかになったらボウルに移し、米粉を加え、塩こしょうで味を整える。生地がさらさらしている場合は、米粉を足して固さを調節する。
3. 残りのチクピー豆を混ぜ合わせる。
4. 油を180℃に熱し、スプーン1杯ずつすくって油の中に落とし、裏表がきつね色になるようひっくり返しながらか揚げろ。
5. 生地から出る泡が落ち着いてきたら、取り出して油を切る。

<レシピに使用した米粉購入先> わらべ村

米っこシュー

全国米粉料理レシピ
コンテスト2016
近畿東海地区特別賞受賞



材料

※8個分

○シュー皮

- ・水 50cc
- ・米油 大さじ1 } (A)
- ・米粉 50g
- ・塩、砂糖 ひとつまみ } (B)
- ・卵 1～2個(溶いておく)
- ・ポン菓子 適量

○米粉クリーム

- ・牛乳 200cc
- ・砂糖 40g
- ・米粉 大さじ2 } (C)
- ・卵黄 2個
- ・ラム酒 適量

つくりかた

1. 耐熱性のボウルに (A) を入れ、ラップをして電子レンジで2～3分加熱して十分沸騰させる。よくかき混ぜ、(B) を加えて、さらによく混ぜる。
2. 「1」をレンジでさらに1分加熱し、溶き卵をよく混ぜながら少しずつ加えていく。木べらで持ち上げた時にやっと落ちるくらいの硬さにする。
3. 「2」を絞り袋に入れ、天板に直径6cmの大きさを8個絞り出す。霧吹きで水をかけ、ポン菓子を上に載せて190℃に温めたオーブンで30分焼く。
4. 米粉クリームをつくる。(C) を合わせて、泡だて器でよく混ぜながら、電子レンジで2～3分加熱した牛乳を少しずつ加える。
5. 「4」に卵黄を少しずつ加え、電子レンジで2分から2分30秒加熱する。加熱途中で取り出し2、3回取り出して混ぜる。
6. 「5」の粗熱が取れたらラム酒を加え、シュー皮に詰める。

<レシピに使用した米粉購入先> 日吉機械化営農組合

米粉のサクサククッキー



材料

<プレーン>

- ・米粉 200g
- ・バター 100g
- ・砂糖 60g
- ・牛乳 50cc

<ココア>

- ・米粉 180g
 - ・ココア 20g
 - ・バター 100g
 - ・砂糖 60g
 - ・牛乳 50cc
 - ・アーモンド 適量
- } 混ぜ合わせてなじませておく

つくりかた

(下準備)オーブンを180℃に予熱しておく

1. ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでかき混ぜる。
2. 砂糖を入れよく混ぜる(空気が含まれる)。
3. 牛乳を3回くらいに分けて(始めは少なめに)入れ混ぜ合わせる。
4. 米粉、米粉とココアを合わせたものを加え混ぜる。
5. 生地を棒状にしてラップに包み冷蔵庫で冷やす。

【市松模様の作り方】

1. プレーン、ココアをそれぞれ2等分し、1.5mm角くらいの四角柱にする。
2. 互い違いに密着させラップに包み冷蔵庫で冷やす。
3. 5mm程に切って天板に並べる。
4. 180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。
(機種によって調節する)

アーモンドスライスを花の模様に飾り付けるのもよい。

<レシピに使用した米粉購入先> わらべ村

米粉のグラタン



材 料

・鶏肉	100g
・玉ねぎ	1/2個
・アスパラガス	1/2本
・牛乳	500cc
・米粉	40g
・コンソメ	適量
・バター	10~25g
・塩、こしょう	適量
・チーズ	75g
・パン粉	適量

つくりかた

1. 牛乳と米粉を混ぜておく。
2. 鶏肉、玉ねぎ、アスパラガスを適当な大きさに切る。
3. バターで「2」をいためる。
4. 「3」に「1」を加えてとろみをつけ、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
5. グラタン皿やアルミカップにとりわけ、チーズ、パン粉を振りかける。
6. オーブンで焼き上げる。

岐阜県産米粉取扱店舗一覧①

令和2年1月末現在

地域	名称	住所	電話番号	ネット販売
岐阜	JAぎふおんさい広場 きらきら工房	岐阜市下土居212-2	058-296-6033	
	八百重製粉株式会社	岐阜市本町5-32	058-262-0941	
西濃	JAIにしみの ファーマーズマーケット	大垣市東前町955-1	0584-73-8144	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 中川店	大垣市中川町3-1046-1	0584-78-0141	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 中部店	大垣市宮町1-1	0584-78-0155	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 海津店	海津市海津町馬目373-2	0584-53-1147	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 南濃店	海津市南濃町羽沢572-1	0584-55-2102	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 養老店	養老郡養老町高田2869-1	0584-32-5025	
	有限会社 レイク・ルイズ	海津市南濃町奥条286-2	0584-55-0229	
	JAIにしみの ファーマーズマーケット 垂井店	不破郡垂井町東神田2-98	0584-22-7200	
ルート303グリーンハウス	揖斐郡大野町大字相羽 1066-257	0585-34-3231		
道の駅 池田温泉	揖斐郡池田町片山1953-1	0585-45-0037		
農事組合法人 白鳥ファーム	揖斐郡池田町白鳥84-4	0585-45-8663		

岐阜県産米粉取扱店舗一覧②

令和2年1月末現在

地域	名称	住所	電話番号	ネット販売
中濃	わらべ村	美濃加茂市加茂野町鷹之巣342	0574-54-1355	
	道の駅 可児ッテ	可児市柿田416-1	0574-61-3780	
	湯の華市場	岐阜県可児市土田大脇 交差点西エリア	0574-24-3811	
	JAめぐみの とれったひろば 可児店	可児市坂戸59	0574-62-6023	
	てまひまの店 ((有)てまひまグループ)	加茂郡白川町河東3509-1	0574-75-2265	
	株式会社 プラムナチュラル	郡上市白鳥町向小駄良713-1	0575-82-3129	
	JAめぐみの とれったひろば 関店	関市小屋名1436	0575-27-1255	
	PLUS株式会社	関市千足818-1	0575-36-2124	
道の駅 むげ川	関市武芸川町跡部1810	0575-46-2696		
道の駅 美濃にわか茶屋	美濃市曾代214	0575-33-5022		
東濃	(農)日吉機械化営農組合	瑞浪市日吉町8732-2	0572-64-2620	
	きなあた瑞浪	瑞浪市土岐町6059	0572-26-8617	
	道の駅 おばあちゃん市・山岡	恵那市山岡町田代1565-169	0573-59-0051	
	山岡のおばあちゃんの手づくりの店	恵那市山岡町上手向1209-1	0573-56-3304	

岐阜県産米粉取扱店舗一覧③

令和2年1月末現在

地域	名称	住所	電話番号	ネット販売
東濃	JAひがしみの えなグリーンセンター	恵那市長島町永田579	0573-20-2636	
	JAひがしみの 恵南グリーンセンター	恵那市山岡町馬場山田1486-9	0573-56-3430	
	JAひがしみの 中津川グリーンセンター	中津川市手賀野340-1	0573-62-4147	
	道の駅 賤母	中津川市山口1-14	0573-75-5255	
愛知県	GIFTS PREMIUM (ギフトプレミアム)	名古屋市東区東桜1-11-1 (オアシス21 3区画)	052-253-8550	

※ 岐阜県産米粉を購入される場合は、事前に店舗に在庫状況等をご確認されるようお願いいたします。

※ 上記一覧は、岐阜県 農産園芸課において把握している店舗を掲載しています。掲載店舗以外で岐阜県産米粉を販売されている店舗がございましたら、農産園芸課 米麦大豆係(電話:058-272-8439)までご連絡ください。





ぎふの米粉レシピブック

令和 2 年 3 月発行

岐阜県農政部農産園芸課

〒500-8570 岐阜市藪田南2丁目1番1号
TEL. 058-272-8439(直通)