

米粉でつくる Komeko パンと洋菓子のレシピ

Rice Powder
×
Bread
Sweets



この冊子で紹介するレシピで使用した米粉はうるち米100%の米粉です。家庭で作るときは、粒子の細かい米粉（微細粉など）を使用してください。

米粉の利用方法の拡大

米粉はお団子などの和菓子原料として使われてきましたが、製粉技術の進歩で、今までよりも粒子の細かい米粉を作ることができるようになり、小麦粉を主原料としていたパン、洋菓子、麺類などを作ることができるようになりました。

これまでの米粉の主な用途

名 称	米の種類	主な用途
上新粉	うるち米を精白してから、水洗い、乾燥させてから粉にしたもの	「だんご」「かしわもち」など
餅粉	もち米を洗い、乾燥させてから粉にしたもの	「だいふく」「最中」など
白玉粉	もち米を水洗いして石うすで水びきし、沈殿したものを乾燥させたものです。「寒ざらし粉」とも呼ばれます。	「白玉だんご」など
道明寺粉	もち米を水にひたし、これを蒸してから乾燥させ、粉にひいたものです。	「おはぎ餅」など



製粉技術の進歩で
主原料を小麦粉から
米粉に替えることが
できるようになった主な食品

製粉技術の進歩で、
米粉の利用方法が
拡大しました。

小麦粉の種類	食 品	米粉の使い方
薄力粉	ホワイトソース・ホットケーキ	米粉のみ
中力粉	クッキー	
	うどん	米粉に グルテン等を 添加
強力粉	パ ン	

米粉への期待とは？

「米粉」の利用は、様々な効果が期待できます。

消費者

- 国産米を原料とした食品の増加で「安全・安心」な食品が提供される
- 地元のお米の消費拡大で「地産地消」や食料自給率の向上に寄与

農業者

- 水田で稲作をしながら、米の生産調整に対応
- 新たな加工品開発による製品を直売所などで販売

製造業者

- お米の新規需要で、新たな米ビジネスの展開
- 地域における新しい産業の創造

豆知識

米粉でパンをつくるための工夫…小麦グルテンの添加

米粉を主原料としてパンをつくるには、パンのようなふっくらとした食感をだすための工夫が必要です。パンは、強力粉をこねることで生まれるグルテンという成分が膜を作り、発酵で生じた炭酸ガスを閉じこめることによって生地がふくらみ、ふっくらとした仕上がりになります。米粉ではグルテンを生成することができないので、一般的には、米粉でパンをつくるためには小麦グルテンを添加するなどの工夫が必要となります。



【材料】(1斤半)

米粉・・・・・・・・300g
強力粉・・・・・・・・200g
砂糖・・・・・・・・30g
スキムミルク・・・・・・20g
塩・・・・・・・・10g
インスタントイースト・・・・6g
バター・・・・・・・・25g
水・・・・・・・・320cc
溶き卵・・・・・・・・適量



【作り方】

1. 米粉、強力粉、砂糖、スキムミルク、塩をボウルにふるい入れ、材料が均一になるように手でざっと混ぜる。
 2. インスタントイーストを入れ、同じように混ぜる。
 3. 水を一度に入れ、粉気がなくなるまでボウルの中でまぜ合わせる。(写真a)
 4. 粉気がなくなったら、台の上に取り出しグルテン膜が出るまで、こねる、叩くを繰り返す(20分くらい)。(写真b) グルテン膜が出始めたらバターを混ぜ、ベタつきがなくなるまでこねる。(写真c)
 5. 35℃のオーブンで約80分、1次発酵。生地を指を指して、穴が戻らなかったら1次発酵完了。(フィンガーテスト) (写真d)
 6. 生地を3～4分割して、生地の表面を張らせるように丸める。(写真e)
 7. バターを塗ったパン型に丸めた生地を入れ、35℃のオーブンで約60分、2次発酵(写真f)
(発酵完了の目安は、生地の頭とパン型のふちの高さが同じになるくらい)。
 8. パン生地の表面に溶き卵をハケ塗りし、200℃のオーブンで30分焼成。
 9. 焼きあがったら、一度型を台に打ちつけてパンの中の余分な蒸気を抜き、パンを型から外す。乾いた布巾をかけて冷ます。
- *オーブンの性能は、各メーカーによって異なります。
様子を見ながら、お試しください。



焼き上がりの状態

Point

・生地をこねる時は、力をいれてしっかりとこねてください。
・水分が足りないときには、手に水をつけながらこねましょう。生地にバターを混ぜたとき、生地がべたつきますが、こねていくとツルンとつやのある生地になります。



【手順】



- ・こねる時に体力に自信のない人は、パンこね機やもちつき機を利用しましょう。
(こね目安時間:もちつき機で10分→バター投入→さらに10分)
- ・パン焼き機(ホームベーカリーなど)がある場合は、全ての材料を入れて、スタートボタンを押すだけ!!

プレーンシフォンケーキ

Chiffon cake

【材料】

(直径17cmシフォンケーキ型 1台分)

卵黄生地 { 卵黄.....4個
砂糖.....30g
サラダ油.....30g
水.....50cc
米粉.....75g

卵白生地 { 卵白.....4個
砂糖.....30g



【作り方】

1. 卵黄生地を先に作る。ボウルに卵黄をときほぐし、砂糖、サラダ油、水、米粉を順番に入れ、そのつどホイッパーで丁寧に混ぜ合わせる。
2. 卵白生地を作る。卵白に砂糖をひと握り入れ、ホイッパーもしくはハンドミキサーで粗く角ができるまで混ぜる。残りの砂糖を2回に分けて入れ、そのつどよく混ぜる。きめの細かいツヤのある泡にする。ハンドミキサーを使った場合には、ここでホイッパーに持ち替え、仕上げに20〜30回混ぜることで泡の大きさを均一にする。
3. 卵黄生地のボウルに、卵白生地の1/3程度の量を入れ、ホイッパーでしっかりと混ぜる。
4. ヘラに持ち替え、卵白生地のボウルに3の生地を流し入れ、ボウルの底からしっかりと混ぜる。
5. 170〜180度のオーブンで30分焼く。
6. 焼き上がったら、型を逆さまにして冷ます。完全に冷めてから型から外す。

*オーブンの性能は、各メーカーによって異なります。様子を見ながら、お試しください。

Point

卵白生地をつくるとき、まぜすぎると粗く角が立たなくなり、ふんわりとした食感がなくなりますので気をつけましょう。

ジャムサンドクッキー

【材料】(約30枚分)

バター.....150g
砂糖.....100g
全卵.....1個
米粉.....310g

仕
上
げ

{ グラニュー糖
好みのジャム

【作り方】

1. バターをクリーム状にし、砂糖を加えてすり混ぜる。
 2. 溶きほぐした卵を2回に分けて混ぜる。
 3. 米粉を一度にふるい入れ、ヘラで粉気がなくなるまでよく混ぜてひとまとめにする。
 4. 生地をラップで包んで冷蔵庫で約1時間、冷やし固める。
 5. 冷やし固めた生地をめん棒で8mm位の厚さにのばし、好みの型で抜く。抜いた生地の半量は、さらに中心に穴を開ける。
 6. オープンペーパーを敷いた天板に並べ、中心に穴をあけた方の生地には、グラニュー糖をふる。
 7. 170～180度のオープンで15～20分焼く。
 8. クッキーが冷めたら、穴が開いていない方の生地に好みのジャムをのせ、中心に穴があいている方の生地でサンドする。
- * オープンの性能は、各メーカーによって異なります。様子を見ながら、お試しください。



Point

- バターを溶かしすぎて液状にしないように気をつけてください。
- 5で、生地がめん棒についてしまう時は、生地の上にラップをのせて伸ばします。生地がベタつく時は、冷蔵庫に入れて固め直してから、再び伸ばしましょう。

【材料】(約50枚分)

バター.....70g
砂糖.....40g
全卵.....1/2個分(約30g)
好みの味噌....大さじ2
(塩分が多い味噌の場合は、
大さじ1〜1.5くらいに調節する)
白ゴマ.....大さじ3
米粉.....150g
ベーキングパウダー...小さじ1/2

仕
上
げ
{ 溶き卵.....適量
白ゴマ.....適量



Point

- ・バターを溶かしすぎて液状にしないよう気をつけてください。
- ・自宅に特製味噌のある方は、ぜひそちらを使って作ってください。各家庭の味ができます。
- ・ゴマを粒のまま入れるとプチプチした食感になります。すりゴマにして入れると、しっとりとした食感に仕上がります。

【作り方】

1. バターをクリーム状にし、砂糖を混ぜてすり混ぜる。
 2. 溶きほぐした卵を2回に分けて混ぜる。
 3. 味噌、白ゴマを加えて、均一になるまでよく混ぜる。
 4. 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、
へうで粉気がなくなるまでよく混ぜてひとまとめにする。
 5. 生地を空気を抜くようにしながら棒状に伸ばし、
ラップで包んで冷蔵庫で約1時間、冷やし固める。
 6. 冷やし固めた生地をナイフで8mm位の厚さに切る。
 7. オープンペーパーを敷いた天板に並べ、仕上げ用の溶き卵を塗り、白ゴマをふる。
 8. 170〜180度のオーブンで15〜20分焼く。
- * オープンの性能は、各メーカーによって異なります。様子を見ながら、お試しください。

溶き卵.....適量
白ゴマ.....適量

応用編

白ゴマのクッキー(バター風味)

【材料】(約50枚分)

バター.....70g
砂糖.....40g
全卵.....1個分(約60g)

白ゴマ.....大さじ3
米粉.....150g
ベーキングパウダー...小さじ1/2

仕
上
げ
{ 溶き卵.....適量
白ゴマ.....適量

ほんのり塩あじかみしめビスコッティ

Biscotti

【材料】(約30枚分)

- a { レーズン.....大さじ2
お湯.....適量
リンゴ.....1/2個
- ※aのフルーツ.....40g
ナッツ類.....40g
(クルミやアーモンドなど)
全卵.....1個分
水.....60cc
米粉.....140g
塩.....4g
ベーキングパウダー...小さじ1/2

【作り方】

(下準備) 前日、寝る前に(a)の材料の下ごしらえをする。

1/2個のリンゴをあずき程度の大きさに切る。小さな器にレーズンをいれ、ひたひたになるまでお湯を注ぐ。レーズンが十分に水分を含んだら、カットしたリンゴと合わせる。短時間で使いたい場合は、材料の上に皿などの重しをのせておく。

1. ナッツ類は半分に切り、160～170度のオーブンで10～15分香ばしく焼いておく。
2. 溶きほぐした卵に、水を合わせてよく混ぜる。
3. 米粉・塩・ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉気が少し残った状態までへらで混ぜてからナッツを入れ、ひとまとめにする。
4. 両手に水をつけながら、生地を幅5～6cmのかまぼこ状にし、160～170度のオーブンで15分焼く。
5. 焼きあがった生地をオーブンから取り出し、ナイフで幅1cm程に切り分ける。
6. 切り口を上にして天板にならべ、150度のオーブンで20～30分、乾燥焼をする。

* オーブンの性能は、各メーカーによって異なります。様子を見ながら、お試ください。

Point

- ・5で、スライスする時は、躊躇せず、一息にザクッとナイフを入れるのが、生地をボロボロにしないコツ。
- ・ビスコッティを柔らかめに作りたい時には、6の乾燥焼の時間を短くしましょう。

応用編

甘～いかみしめビスコッティ

【材料】(約30枚分)

- | | | |
|-----------------|---------------|--------------------|
| ナッツ類.....60～70g | 水.....45cc | 米粉.....200g |
| (クルミやアーモンドなど) | はちみつ.....15cc | ベーキングパウダー...小さじ1/2 |
| 全卵.....1個分 | 砂糖.....60g | |

ドライフルーツのケーキ



【材料】

(パウンド型18×7.5×6.5cm 1台分)

バター……………100g

砂糖……………75g

全卵……………2個

はちみつ………15cc

※ドライフルーツ……50g

※前のページの

【ほんのり塩味かみしめ

ビスコッティ】の(a)と

材料・下準備ともに同様

米粉……………110g

塩……………三本指でひとつまみ

ベーキングパウダー…小さじ1

下
準
備
用

米粉

(紙製型の場合は不要)…適量

バター

(紙製型の場合は不要)…適量

Point

バターは溶かしすぎて液状にしないように気をつけましょう。

【作り方】

(下準備)ドライフルーツの下準備をしておく。

アルミ製の型を使用する場合は、型に溶かしバターを塗り、米粉を薄くはたいて生地を流す直前まで、冷蔵庫に入れておく。

1. バターをクリーム状にし、砂糖を入れてすり混ぜる。
2. 溶きほぐした卵を3～4回に分けて混ぜる。
3. はちみつ、ドライフルーツを加えて、よく混ぜる。
4. 米粉、塩、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ヘラでさらによく混ぜる。
5. 型に生地を流し入れ、180度のオーブン30～40分焼く。
6. 焼きあがったら熱いうちに型から外す。(紙製の型を使用した場合は、型から出さずにそのままでもいい)

※オーブンの性能は、各メーカーによって異なります。様子を見ながら、お試しください。

米粉利用拡大の課題と今後の取組方向

米粉の利用拡大には様々な課題があり、消費者、製造業などの事業者、農業者及び関係機関・団体が連携して取り組んでいくことが重要です。国、県においても、食料自給率の向上や水田農業改革を進めるため、米粉の利用拡大に向けて支援していくこととしています。

課題	消費者	米粉をパン、麺、洋菓子などに利用できることを知らない。 米粉の使い方が分からない。
		米粉商品の価格が小麦製品の価格に比べて割高である。
	製造業者	米粉の価格が小麦粉に比べて割高なので、利用しにくい。
		消費者の需要が不安定である。
	農業者	米生産が採算ギリギリで、出荷価格を下げるができない。

国・県の支援の方向

消費者に対する米粉製品の認知度向上、米粉商品開発促進
米粉使用製品の紹介、レシピ集の発行など

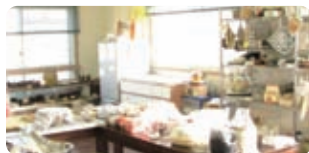
米粉及び米粉製品の生産・加工・流通体制整備のための支援
製粉技術の高度化、製造技術の発達に役立つ情報提供
機械・設備の整備に関する支援など

米粉用米の生産に対する支援
水田等有効活用促進交付金を中心とした助成措置
多収性品種の導入支援と栽培技術の定着を支援など

米粉でつくるパンと洋菓子のレシピ監修

ふえ〜る・ね〜とる

赤塚あや子
先生



地産地消コーディネート/製菓・製パン教室

教室
案内

月〜土曜日
10:00〜17:00

TEL/ **024-954-3842** 郡山市細沼町8-27-3F
FAX

ふくしま
水田農業改革
実践プログラム
について

福島県をはじめとする24の農業関係機関・団体においては、平成20年度から平成22年度までの3年間、本県の水田農業が持続的に発展できるよう、連携して施策を展開するため「ふくしま水田農業改革実践プログラム」を策定し、地域の実情に応じた取組みを支援することとしています。

取組みの重点化

3年間の実施期間においては、以下の4項目を重点的に推進することとしています。

推 進 項 目		目 標
特色を生かした 多様な米づくり	生産調整の強力な推進	環境と共生する米づくりの取組面積 【平成18年21,008ha→目標32,000ha】
	環境と共生する稲作と信頼される米づくり	水稻直播栽培団地(6ha以上)の面積 【平成18年654ha→目標1,250ha】
	需要動向に対応した多様な米づくりや低コストな米づくり	加工用米の作付面積 【平成18年852ha→目標2,000ha】
大 豆、そ ば、 麦、飼料作物の 生 産 振 興	団地化や新技術等による生産拡大・本作物と品質向上	大豆の団地面積 【平成18年945ha→目標1,400ha】
	加工業者と連携した多様な販売チャネルによる流通拡大	そばの団地面積 【平成18年1,230ha→目標2,000ha】
	県オリジナルそば品種を中心としたそばの生産拡大	飼料用イネの作付面積 【平成18年97ha→目標250ha】
	耕畜連携等による飼料作物の生産拡大	
水田を活用した 園 芸 作 物 の 生 産 拡 大	地域水田農業ビジョンに位置づけられた園芸作物の導入・拡大	転作田への園芸作物の作付面積 【平成18年2,738ha→目標3,600ha】
	園芸産地育成プロジェクトによる園芸産地の育成強化	
意 欲 あ る 水 田 農 業 担 い 手 の 確 保	地域水田農業ビジョン担い手の認定農業者への誘導と規模拡大	地域水田農業ビジョン担い手の 認定農業者数 【平成18年4,538人→目標5,350人】
	担い手組織の育成と法人化の支援	

発行元／福島県県南農林事務所、福島県水田農業産地づくり対策等推進会議

編 集／福島県水田農業産地づくり対策等推進会議事務局(福島県県南農林事務所農業振興普及部)

〒961-0971福島県白河市昭和町269番地 TEL 0248(23)1557 FAX 0248(23)1559

平成21年2月20日発行