

# 米粉料理読本第5号にいがた発「R10プロジェクト」米粉料理レシピ集について

本誌に掲載しているレシピでは、全て米粉100%（グルテンを含まないもの）を使用して、ご家庭でどなたでも簡単にできる米粉料理を提案しています。

## 目次

- 1 じゃが芋のパンケーキ
- 2 人参のスープ
- 3 鶏肉の米粉揚げ
- 4 メープルじゃがバター
- 5 車麩の米粉揚げ
- 6 はんぺんの米粉茶巾
- 7 鱈の米パン粉焼
- 8 ケーク・サレ(塩のケーキ)
- 9 黒糖蒸しパン
- 10 シュークリーム

## なぜ、米粉なの？

小麦粉の不安定な価格変動や将来の供給が不安な中、国内で自給でき、小麦粉の代替として使用できる米粉。

国産米で作ったパンや麺などの原料とすることで食生活を変えることなく食料自給率を向上させることができます。

## コメパンマン



©やなせたかし

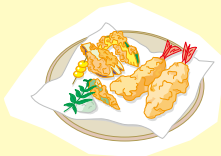


**米粉倶楽部**  
米粉で、食料自給率アップ!

Point

## 米粉料理のポイント

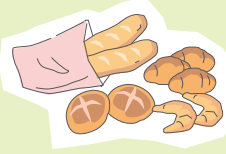
米粉は和食、洋食、お菓子を問わず、いろいろな料理につかえます。



### 天ぷらを作るとき

Point

衣をからっと仕上げるには、卵を加えた水で衣を作ることがポイントです。米粉に対して1.5倍の卵水が分量の目安です。（粉の分量は揚げる材料によって調整します。米粉を入れすぎると衣が固くなります。小麦粉を加えてもいいです。）



### 米粉パンを作るとき

Point

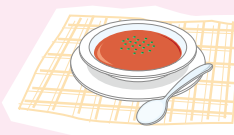
小麦粉と違い過度のミキシングは避けること、生地が出来上がった直ちに分割・成形を行い、発酵・焼成することがポイントです。一次発酵やベンチタイム、ねかせ工程は米粉パンでは不要です。（グルテン入り使用）



### カステラ・ケーキを作るとき

Point

小麦粉に比べ生地の粘りが強くなるため、卵の配合比率を増したり、水を加えて粘りを調整して下さい。卵をよく泡立てることがポイントです。



### スープ・ルウなどを作るとき

Point

あらかじめ米粉の重量の2～3倍の水で溶いた米粉を徐々に加えながらまんべんなくかき混ぜることがポイントです。米粉を一度に加えて加熱すると、小麦粉に比べ粘りが強すぎて、かきまぜにくい場合があります。また途中でかき混ぜることをやめると、生っぽい、粉っぽい食感になります。