

米粉と仲良くなるレシピ集

このレシピ集の分量は、少量であってもg及びmlで表記しています。
液体の場合はおよそ
15ml＝大さじ1、
5ml＝小さじ1、
粉の場合は、
12g＝大さじ1、
4g＝小さじ1、
に置き換えられます。



筍とワカメのクリーム和え

簡単に作れる基本のクリームソースは、色んな食材と相性が良いので覚えておくだけでも重宝します。

材 料

米 粉 20g
牛 乳 250ml
コンソメ顆粒 少々
塩、こしょう 少々
茹で筍 200g
戻しワカメ 50g
ベーコン 100g
バター 15g

作 り 方 4人分/調理時間:約20分

- 1 米粉と牛乳は鍋に入れよく混ぜながら中火で加熱する。とろみがついてきたらコンソメと塩、こしょうで味を整える。
- 2 筍は縦横3cm角、厚さ1cmくらいに切り揃え、ベーコンは2cm幅にカット、ワカメは、ざく切りにする。
- 3 フライパンを中火で熱してバターを溶かし、ベーコンと筍を入れて炒める。
1のクリームソースとワカメを加え、大きく和えながら炒め、再度塩で味を整え、全体が温まれば出来上がり。

※ 軽く下茹でをしたアスパラガスやブロッコリー、じゃがいも、長芋、レンコンなどでも美味しく出来ます。



地 野 菜 の も っ ち り チ ゾ ミ

地野菜のうま味を米粉でもっちり封じこめて、旬の野菜をたっぷりいただけるお好み焼き風総菜です。伝統食「大根餅」をアレンジしました。

材 料

大 根 150g
塩 少々
え び 100g
鶏ミンチ肉 60g
干し椎茸 2枚
人 参 20g
春 菊 1束
米 粉 80g
水 120ml
サ ラ ダ 油 適量

作 り 方 4人分(8枚)/調理時間:約30分

- 1 大根はせん切りにして軽く塩をふり、しんなりさせた後、水気をしっかり絞る。
- 2 えびは殻と背ワタを取り粗みじん切り、干し椎茸は戻した後、粗みじん切り、人参は細切り、春菊は1cmくらいの長さに切る。
- 3 米粉と水を混ぜ合わせる。
- 4 ホットプレートで230度に熱し、鶏肉とえびを炒め取り出しておく。
- 5 ボールに1と2と4を入れ、3の米粉液を加えひとまとめにする。
- 6 230度に熱したホットプレートに油をひき、5を適量流し込み両面をこんがり焼き、タレを付けながらいただく。

付けだれ（混ぜておく）

醤油 30ml
酢 10ml
ラー油 適量

※ 春菊をニラや水菜、ネギに替えても美味しく出来ます。
※ 戻した干し大根を使うと甘みが増します。



お 手 軽 か き 揚 げ

色々な具材をささっと混ぜて、簡単に作れるかき揚げです。カラッと揚がるのも米粉の特徴、季節の野菜を使ってお試しください。

材 料

春菊(葉の部分) 30g
玉ねぎ 100g
え び 100g
米 粉 50g
卵 1個
揚げ油 適量
クッキングシート 4枚
(10cm四方)

作 り 方 4人分/調理時間:約20分

- 1 春菊は食べやすい大きさにカットする。玉ねぎは薄切り、えびは殻をむき背ワタをとる。
- 2 ボールに玉ねぎとえびを入れ、米粉を加え全体を混ぜる。
- 3 溶いた卵を加え絡めたら春菊を入れ全体を軽く混ぜ合わせる。(生地が硬い場合は水少量でゆるめる)
- 4 クッキングシートに3を適量乗せ、180度の油でカラッと揚げる。

※ どんな野菜でも相性のよいかき揚げです。米粉で作るから混ぜる時の失敗が無く、カラッと軽く仕上がります。

※ 天つゆや塩を添えていただきます。
写真は塩にピンクこしょうを添えたもの。