



おからのコロコロぱーる

コロッとした形が可愛い一口サイズの米粉ドーナツです。おからが入っているのでとてもヘルシー。

材 料

米 粉	150g
ベーキングパウダー	15g
おから	60g
塩	ひとつまみ
砂 糖	50g
溶かしバター(無塩)	20g
卵	2個
揚げ油	適量

作 り 方 5人分/調理時間:約30分

- 1 米粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜておく。
- 2 ボールに卵を入れ砂糖と塩を混ぜ泡立器でもったりするまで攪拌する。
- 3 2の中におからを加え全体を均一に混ぜ合わせた後、バターも加え混ぜる。
- 4 3に1を入れ混ぜ合わせ、ひとまどめにしたら、3cm径のボール状に丸め低温(160度くらい)の油でゆっくり揚げる。

※ 揚げたては外がカリッと、中はもちっとした食感が楽しめ、翌日はしっかりとした噛みごたえが美味しいドーナツです。



ジャガイモのみたらし餅

じゃがいもと米粉で、もちりとした食感に。みたらしの甘塩っぱいタレと相まって、子供からお年寄りまで喜ばれるジャガイモ餅です。

材 料

じゃがいも	200g
米 粉	60g
砂糖、塩	少々
水	20ml
サラダ油	適量
た れ	
〔 醤油	30ml
砂糖	60g

作 り 方 4人分(8枚)/調理時間:約40分

- 1 じゃがいもは皮ごと茹で、熱いうちに皮をむいて潰しながら米粉を混ぜこみ砂糖、塩で下味をつけ、水を加えてひとかたまりになるように捏ねる。
- 2 1を8等分にして丸め、手のひらで押さえて平らな円形にする。
- 3 フライパンを中火で熱して油をひき表裏ほどよい焦げ目がつくまで焼く。
- 4 別鍋にたれの材料を入れ中火で煮溶かす。
- 5 3のじゃがいも餅に4のたれを付けていただく。

※ ベースのじゃがいも餅は茹でて、P6のクリームソースと合わせニョッキとしても楽しめます。



黒糖薫る蒸しパン

黒糖のコクと米粉の優しさが口の中で柔らかく溶ける蒸しパンです。お茶はもちろん、珈琲や紅茶とも相性抜群です。

材 料

黒糖	150g
湯	150ml
米粉(微細粒粉)	75g
薄力粉	75g
重曹	2g
酢	10ml
黒ごま	適量

作 り 方 6cm径カップ8個分/調理時間:約30分

- 1 黒糖はお湯で溶かしておく。薄力粉と重曹は合わせてふるっておく。
- 2 ボールに1と米粉を入れしっかりと混ぜ合わせる。酢を加え更に混ぜ、型に流し入れ黒ごまを上部に適量ふる。
- 3 蒸気の立った蒸し器に入れ25分くらい蒸す。

※ 小麦粉(薄力粉)に同量の米粉を混ぜることで、普通の蒸しパンより目の細かな舌触りと、もちりとした食感が生まれます。
※ 甘納豆や甘煮の小豆、さつま芋(小さなさいの目切り)などを生地混ぜても美味しいです。
※ 酢を入れる事で重曹との作用でふっくら蒸し上がります。



岡山だから桃ケーキ

地元備中地域の桃をふんだんに使った桃の焼き菓子。芳ばしく焼けた米粉の香りと、桃の風味が絶妙にマッチし、素朴で奥深い美味しさが楽しめます。

材 料

米粉(微細粒粉)	150g
ベーキングパウダー	5g
桃	2〜3個
砂 糖	100g
卵	2個
サ ラ ダ 油	50ml

作 り 方 18cm径丸型/調理時間:約60分

- 1 桃の1つは、くし切りに、残りはいちよう切りにする。
- 2 ボールに卵、砂糖を入れ泡立器で攪拌し、米粉とベーキングパウダーを入れて更に混ぜ合わせる。
- 3 2にサラダ油を入れ全体を馴染ませる様に混ぜ合わせ、いちよう切りの桃も加えザックリと混ぜ合わせる。
- 4 3を焼き型に流し入れ、くし切りにした桃をバランス良く上に並べ180度のオーブンで約40分焼き上げる。

※ 生の桃が無い季節は、桃のシロップ漬けても大丈夫。その場合は、しっかりとシロップを拭き取って使用してください。