

岡山県産米粉の 魅力発信！

プロが使う米粉レシピ集

岡山県産米粉の魅力発信！ プロが使う米粉レシピ集

令和7年3月 発行

編集：一般社団法人 岡山県農業開発研究所
〒701-2221
岡山県赤磐市大苅田 798-3
TEL：086-957-2000

発行：岡山県農林水産部
〒700-8570
岡山県岡山市北区内山下 2-4-6
TEL：086-226-7404

岡山県農林水産部
一般社団法人 岡山県農業開発研究所

ご挨拶

岡山県は温暖な気候条件、晴れの国といわれるほど豊かな日照量、三大河川の豊かな水に恵まれた中国四国地方で最大の米の産地で、一般財団法人日本穀物検定協会が実施する米の食味ランキングにおいても、本県産「きぬむすめ」が9年連続で、最高ランクの「特A」を取得するなど、品質の高い米が生産されています。岡山県では晴れの国おかやまが誇るおいしいお米の消費拡大に向けた取り組みを行ってきました。その取り組みの一環として、県産米を原料とする米粉の利用拡大事業を実施しました。

近年、ウクライナ危機をはじめとする世界情勢の変化により輸入小麦価格が高騰しているなかで、小麦粉の代替として米粉への注目度が高まってきているところです。しかしながら、米粉は小麦粉と比べ水分吸収性や粘度などの違いがあり、米粉を使用する際は水分量を調整するなど、調理や製造過程での工夫が求められます。

米粉と小麦粉の性質の違いを理解したうえで、米粉を使用していただくことにより、今までにはない新たな食感や風味を持った商品を生み出すことができます。また、米粉はグルテンを含まないため、小麦アレルギーの方に配慮した商品をつくることが可能です。

このレシピ集では、米粉を使用した様々なレシピを紹介しています。これまで小麦粉を主に使用してきた皆様が、新たに米粉を使用した商品づくりをする際のヒントとなり、岡山県産米を使用した米粉の利用拡大につながれば幸いです。

令和7年3月
岡山県農林水産部

	🍡 米粉に関する情報	1
パン類	🍞 1. 食パン	3
	🍞 2. くるみパン	5
	🍞 3. ベーグル	6
	🍞 4. 蒸しパン	7
	🍞 5. メロンパン	9
菓子類	🍪 6. ロールケーキ	11
	🍪 7. シフォンケーキ	13
	🍪 8. 台湾カステラ	15
	🍪 9. マフィン	17
	🍪 10. 焼きドーナツ	18
	🍪 11. クレープ	19
	🍪 12. クッキー	21
	🍪 13. 豆乳プリン	22
	🍪 14. マカロン	23
	🍪 15. シュークリーム	25
料理類	🍕 16. ピザ	27
	🥟 17. 餃子	29
	🍜 18. うどん	31
	🍥 19. 天ぷら	33
	🍲 20. グラタン	34

本書での注意事項

- ・米粉は種類や製粉方法などによって、必要な水分量や加熱時間が異なる場合があります。焼き色が薄い場合は、焼き時間を延長し、生地が緩い場合は米粉を、生地が硬い場合は水分を少しずつ増やしてください。
- ・発酵時間は目安です。生地の状態によって調整してください。
- ・焼き時間は、オーブンの熱源や機種によって差があるため、レシピの時間を目安に、様子を見ながら加減してください。
- ・レシピとともに岡山の米に関する豆知識を掲載していますのでご一読ください。

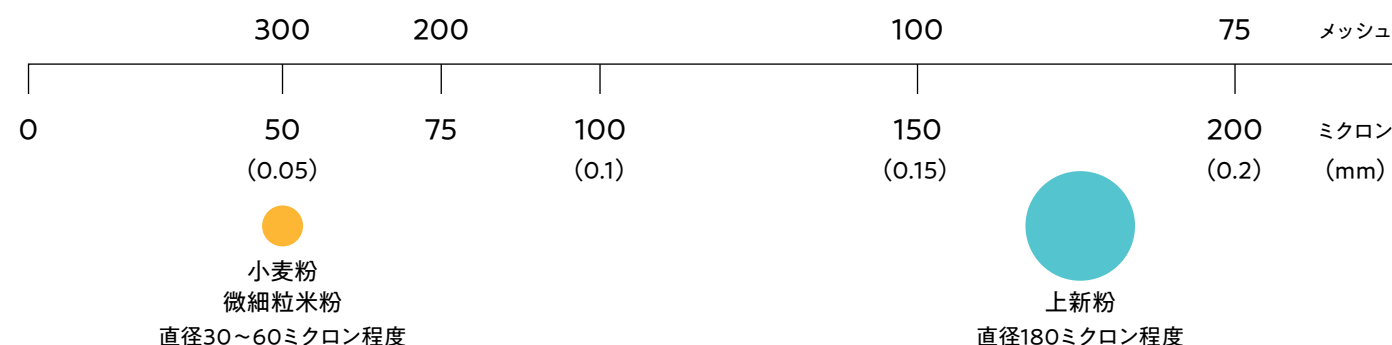
米粉とは

米粉は、古くは奈良時代からせんべいや和菓子などに使用されてきました。最近では、製粉技術の向上により小麦粉と同程度の微細粒米粉の製造が可能となりました。

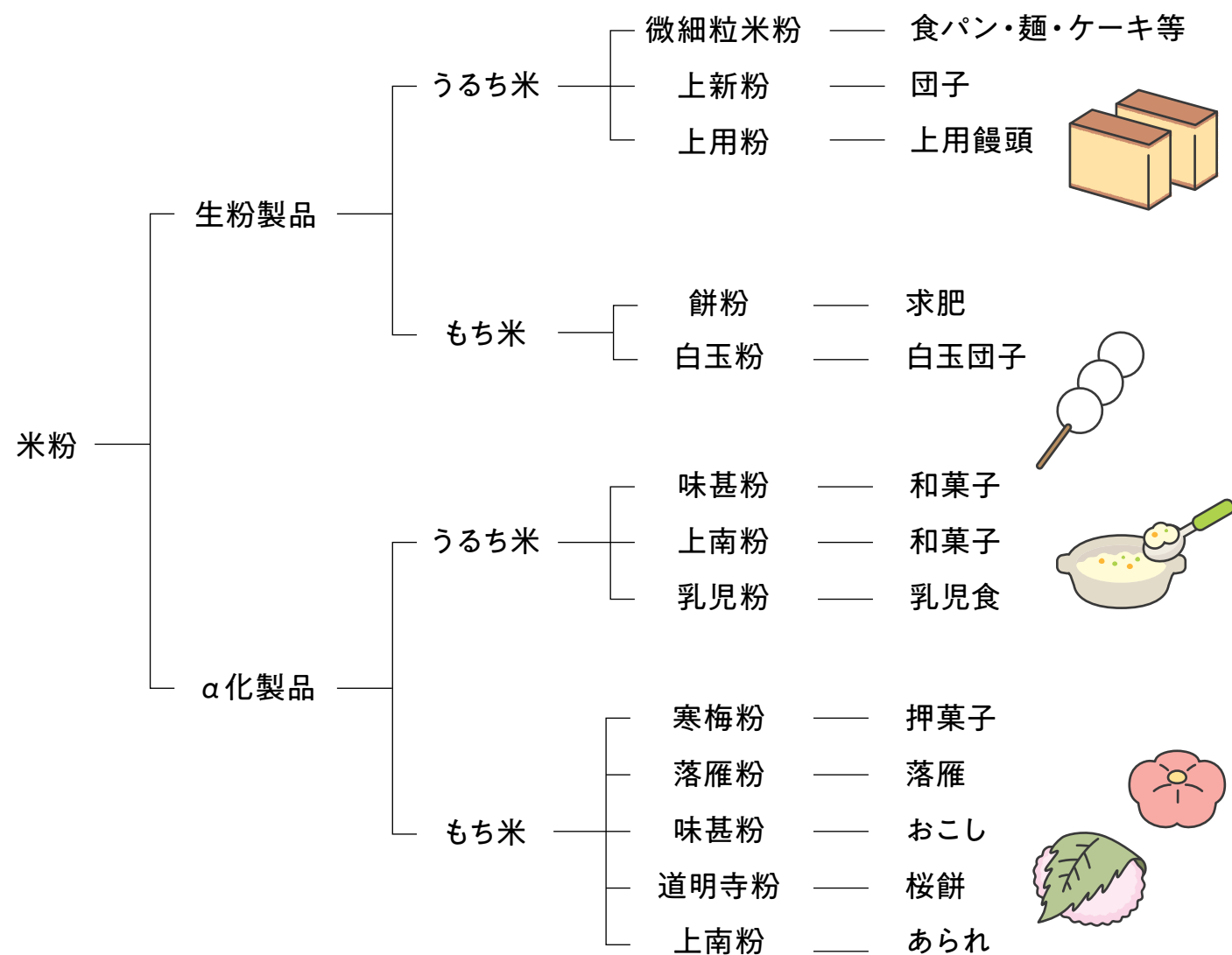
このため、パンや麺、パスタなどの様々な食品に利用されるようになり、米粉独特な性質や食感を活かした新たな米粉製品が開発されています。

このレシピ集では、岡山県産米粉を使用した加工食品について掲載しています。

米粉の大きさ



米粉の分類と主な用途



岡山県内では、ミズホチカラやコシヒカリ、きぬむすめなど、アミロース含量の異なる様々な品種が栽培されており、こうした品種の特性を活かした米粉が製造・販売されています。

【米アミロース含量の品種間差】

アミロース (%)	品種例	名称
20～	ミズホチカラ	高アミロース米
15～20	コシヒカリ、きぬむすめ、キヌヒカリ、ヒノヒカリ	一般うるち米
～15	ミルキークイーン	低アミロース米

米粉の特徴

美味しいもちもち、サクサク食感

米粉で作られたパンや麺などは、もちもちの食感になります。また、クッキーはさっくりと仕上がり、スープにはとろみが付くなど、米粉は利用法により、色々な食感を楽しむことができます。

低吸油でさっくりヘルシー

米粉は小麦粉と比べ吸油率が低く、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。

・鶏もも肉を揚げた時の衣の吸油率は「米粉21% < 小麦粉38%」になります。

優れたアミノ酸バランス

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。

・米のたんぱく質のアミノ酸スコアは、「米65 > 小麦41」になります。

※アミノ酸スコアとは、人間が食物として摂取しなければならない9種の必須アミノ酸の各々について、その含量を人が必要とする基準値で除して%表示してその9種の内の最低値で示した、アミノ酸バランスを評価する指標

くっつかないので手間いらず

米粉は粘りのもととなる「グルテン」を含んでいないため、粉どうしがくっつきにくく、ダメになりにくい特徴があります。菓子やパンをつくる時の下準備に粉をふるう必要がありません。使用した器具も楽に洗うことができます。



加工手順

前準備

容器にオーブンシートを敷く
アルミホイルでふたをつくる
米粉ペーストをつくる
原料:米粉30g、水200g
鍋に米粉と水を入れ、ゴムベラでダマがなくなるまで
混ぜ合わせた後、中火で加熱する 写真1
沸騰し始めてから2分間程度、どろっとした状態が、
とろりとして、さらさらと流れるようになるまで加熱する
必要量を使用し、残りは冷凍して保存できる 写真2

混合①

米粉、上白糖、ドライイースト、塩をボウルに入れ、
ゴムベラで混ぜ合わせる

混合②

米粉ペーストに、ぬるま湯、米油を入れ、ゴムベ
ラでよく混ぜる

混合③

①に②を入れ、ゴムベラでよく混ぜる

混捏

ハンドミキサーの高速で5分間混ぜる

型入れ

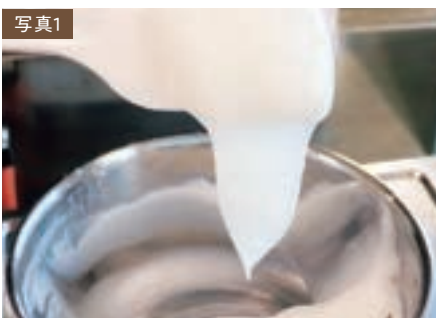
容器に生地を流し入れる

発酵

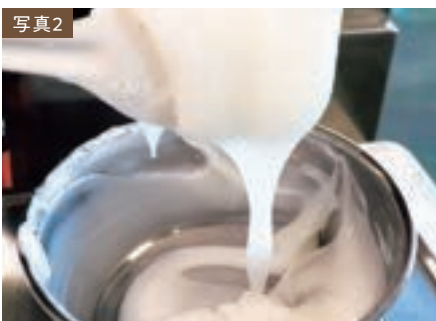
容器にラップをかぶせ、30℃で約1.5倍に膨らむ状
態まで(約20分間)発酵させる 写真3 写真4

材料(パン型 1欣分)

原料	分量
米粉(高アミロース米)	375g
上白糖	40g
ドライイースト	7.5g
塩	5g
米粉ペースト	92.5g
ぬるま湯	262.5g
米油	27.5g



米粉ペースト
(どろっとした状態)



米粉ペースト
(さらさらの状態)



発酵した生地



発酵した生地の表面

焼成

180℃に予熱しておいたオーブンで、アルミホイル
または同じサイズの型を逆さに重ね、ふたをし
て焼く 写真5
<焼き時間>
180℃、25分間焼いた後、アルミホイルのふたを取
り200℃、15分間焼く 写真6

放冷

容器から出して放冷する

包装

十分に冷えた後、袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する



アルミホイルで
ふたをした生地



焼成中の状態
(アルミホイルのふた除去)

！ 注意点

- ・米粉ペーストは、状態を確認しながら加熱し、調整する。
- ・混合②でぬるま湯と米粉ペーストを混合した液は、35～40℃になるよう調整する。
- ・米粉は種類により水分量が異なるため、米粉の種類を変更する場合、水分の添加量の調整が必要なことがある。

💡 展開

- ・米粉を小麦粉に配合し、通常の食パンと同様の方法で製造することができる。
- ・米粉を30%配合した食パンは、高さは25%程度低くなるが、強力粉100%と比較しても、十分柔らかく、もっちりとした食感になる。



米粉30%の食パン
(高さ約9cm)



強力粉100%の食パン
(高さ約12cm)

岡山の米 豆知識

岡山の米づくり

岡山県は、三大河川がもたらす「豊富な水」と、温暖な瀬戸内海沿岸から冷涼な吉備高原・中国山地までの多様な気象条件を最大限に活かして、古くから米どころとして発展してきました。

また、新しい品種や技術を積極的に取り入れる一方で、優良な特性があるものの栽培が難しい古い品種を高い技術力で根気よく作り続け、家庭用はもちろん、外食産業用、酒造用、米粉用など多様なニーズに応える米づくりが行われています。

くるみパン

くるみの歯ごたえに香りがひろがる



材料(5個分)

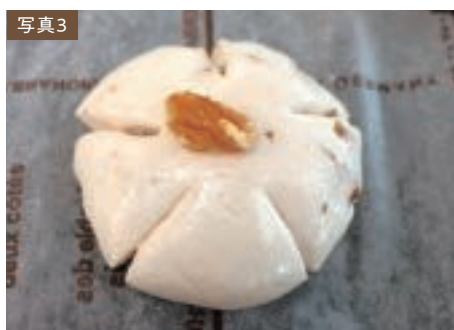
原料	分量
米粉(高アミロース米)	150g
片栗粉	15g
サイリウムハスク	4g
ドライイースト	3g
きび砂糖	18g
塩	3g
くるみ	20g
水	150g
米油	6g
米油(作業・仕上げ用)	適量



混捏



丸め



焼成

加工手順

- 前準備** 霧吹き準備
オーブンは230℃に予熱する
- 混捏** ボウルにAを入れ30秒～1分間、均一になるよう混ぜる
さらに、水と米油を混ぜた液を2～3回に分けて混ぜる 写真1
- 一次発酵** 一次発酵を行う
(夏:40℃7分、冬:40℃12分)
- 成形** 生地にくるみの3/4量混ぜて、5等分にし、手に米油をつけ丸める 写真2
表面がつるつるになったら少し平らにし、キッチンバサミでふちの5か所に切れ込みを入れ、天板に並べる
- 二次発酵** 霧吹きで水をかけ、二次発酵を行う
(夏:室温で10分、冬:40℃10分)
- 焼成** パンにくるみをのせ、生地に米油を塗り、230℃に予熱したオーブンで15～20分程焼成する 写真3
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する

！ 注意点

- くるみがこげるようならばアルミホイルで表面を覆う。

💡 展開

- くるみパンだけでなく、この生地を使うことで、レーズンパンやウインナーパン、総菜パンなど、豊富な種類のパンができる。

ベーグル

ぎゅっと詰まって食べ応えあり



材料(2個分)

原料	分量
米粉(高アミロース米)	100g
インスタントドライイースト	1g
A きび砂糖	5g
塩	1.5g
サイリウム	2.5g
水	90g
菜種油	2g

加工手順

- 前準備** 霧吹き準備
カットしたクッキングシートを用意(茹でる用)
茹でる水は1ℓに砂糖を大さじ1程度入れておく
オーブンは230℃に予熱する
- 混捏** Aの粉類をボウルに入れ、ゴムベラでまんべんなく混ぜる
仕込み水と菜種油を入れ、ゴムベラで混ぜ、2分程しっかりこねる(手ごねも可能) 写真1
- 一次発酵** ボウルに入れたまま、霧吹きをして35℃で10分発酵させる
- 成形** ガス抜きをしてこね直し、2分割し、成形する。
(22cm程の棒状に伸ばし、端を手の甲で潰し、反対側を持ち上げて輪っかにし、潰した生地にのせて生地をくっつけ、綴じ目を下にして、シートの上にのせる) 写真2 写真3
- 二次発酵** 霧吹き後、ラップをして35℃で15分程発酵させる
目安としては、輪っか部分を、発酵前より1cm程度大きくする
これ以上大きくなると過発酵になる場合がある
- 湯通し** 沸騰手前のふつふつした状態の湯へシートごと入れ、片面25秒くらいずつ茹でる 写真4
茹で終わったら湯をよく切って天板へのせる
- 焼成** 230℃に予熱していたオーブンで17～20分程焼成する 写真5
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する



生地の状態



棒状に成型



輪に成型



湯通し



焼成後

！ 注意点

- 生地をこね上げた時、指で押しても生地がくっついてこないくらいの固さにする。
(やわらかい場合は米粉又はサイリウムを足す)
- 成型する時、生地をつるんときれいにすると、焼き上がりの表面もキレイになる。(手に薄く油をぬったり、生地を手でたたいたりすると、つるっとした生地になる)
- 発酵しすぎない。
茹ですぎると溶けたり過発酵になったりしやすい。

💡 展開

- 野菜やハムを挟むことで、豊富な種類の総菜パンができる。

蒸しパン

簡単に作れてモチモチふわふわ



加工手順

- 前準備** 蒸し器を準備する
- ▼
- 混合** ボウルに **A** の材料を入れ、とろとろになるまでよく混ぜる **写真1**
- ▼
- 充填** 生地をカップに流し入れ、上にレーズンをのせる **写真2**
- ▼
- 加熱** 蒸し器で10分加熱する **写真3**
- ▼
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- ▼
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する

材料(8号カップ4個分)

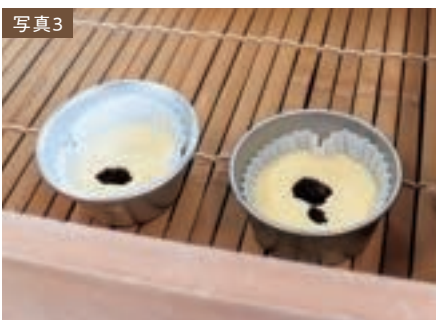
原料	分量
米粉(一般うるち米)	80g
卵	50g
牛乳	50g
A 上白糖	18g
米油	6g
塩	0.5g
ベーキングパウダー	6g
レーズン	適量



混合



充填



蒸し

！ 注意点

- 蒸し器は湯をしっかりと沸かした後に中火ほどの火加減で蒸す。

💡 展開

- 生地に野菜粉末や抹茶を入れることで、色や風味の違った蒸しパンができる。
- ドライフルーツを加えることで、食感や風味の違った蒸しパンができる。
- 卵等の原料の配合を変えることにより浮島風の蒸しパンをつくることができる。

<アレンジレシピ>

浮島風蒸しパン

加工手順

- 前準備** 型の底とまわりに合わせて、クッキングシートを敷く
米粉・薄力粉・ベーキングパウダーを一緒にふるう
- ▼
- 混合①** ボウルに卵黄と梅ジャムを入れ、よく混ぜる
- ▼
- 混合②** 別のボウルに卵白を入れ、硬く泡立てて、砂糖を2回に分けて加え、角が立つようになるまで、しっかり泡立てる
- ▼
- 混合③** ②に①を加えて混ぜ、前準備でふるった粉を加え、さっくり混ぜ合わせる
- ▼
- 成形** 型に移し、表面を平らにした後、2～3回落として空気を抜く
- ▼
- 加熱** 蒸し器で10～15分蒸す
- ▼
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- ▼
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する

材料(18×15×4.5cm流し型1台分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	20g
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	5g
卵	150g
梅ジャム	50g
上白糖	60g



岡山の米 豆知識

多彩な品種構成

全国で作付けされているお米の1/3は「コシヒカリ」ですが、岡山県では南部地域の「朝日」、「アケボノ」、「にこまる」、中南部地域の「ヒノヒカリ」や酒米の「雄町」、中北部地域の「きぬむすめ」、「コシヒカリ」、北部地域の「あきたこまち」など、各地域の気候に合わせて、古い品種から新しい品種まで多彩な品種のお米が生産されており、色々な品種の味を楽しむことができます。

メロンパン

サクサクのクッキー生地とふわふわパンの組み合わせ



材料(6個分)

原料	分量
クッキー生地	
無塩バター	30g
A 上白糖	45g
卵	40g
米粉(高アミロース米)	90g
B アーモンドパウダー	15g
塩	0.5g
パン生地	
米粉(高アミロース米)	200g
上白糖	15g
C ドライイースト	3g
塩	3g
湯(37℃)	215g
無塩バター	20g
サイリウム	7g
植物油(作業用)	適量
グラニュー糖(仕上げ用)	適量



写真1

卵を加え混ぜ合わせた生地



写真2

サイリウムの添加



写真3

まとまった生地

加工手順

前準備

パン生地用のバターを湯せんで溶かす
クッキー生地用の卵を溶きほぐす
クッキー生地用のバターは室温に戻しておく
オーブンは190℃に予熱する

クッキー生地

混合

ボウルにAを入れ、泡だて器でよくすり混ぜる
卵を3回に分けて加え、
その都度よく混ぜ合わせる 写真1
ゴムベラに持ち替え、Bを加えて混ぜる
6等分に分けてラップをし冷蔵庫で冷やす

パン生地

混合

ボウルにCを入れ、泡だて器で1分ほどよく混ぜる
ぬるま湯を加えて2分程度混ぜ、溶かしバターを加えて2分程度混ぜる
ゴムベラに持ち替え、サイリウムを全体に素早くふりかけ、3分ほど全力で混ぜ、軽く生地をまとめる 写真2 写真3

成形①

生地を6等分にし、手に油をつけて軽く丸め、天板に並べる

発酵

ふんわりラップをして濡れ布巾をかけ40℃で10分発酵させる

成形②

クッキー生地を丸く伸ばし、発酵させた生地の上にかぶせてカードで格子状に線を入れ、グラニュー糖を振りかける 写真4 写真5

焼成

190℃に予熱したオーブンで15分ほど焼成する

包装

十分に冷えた後、袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する



写真4

クッキー生地をかぶせる成形



写真5

成形が終了した生地

！ 注意点

- クッキー生地が柔らかすぎる場合は冷凍庫で冷やす。
- パン生地を丸めていく時、発酵が進むので作業は手早く行い、乾燥防止のために丸め終わった生地にはラップをかけておく。
- クッキー生地を丸く伸ばす際、ラップで挟んで伸ばすと作業がし易い。

💡 展開

- 生地にチョコチップを入れると、甘みの違うメロンパンができる。
- 生地にカボチャペーストなどを入れると、風味の違うメロンパンになる。

岡山の米 豆知識

岡山ならではの品種「朝日」

1917年(大正6年)に京都府から譲り受けた「京都旭」を岡山県の農業試験場が純系淘汰(優良な遺伝子型を選抜)により、1931年(昭和6年)に育成した大変古い品種ですが、ほんのりとした甘味と、しっかりとした歯ごたえが特徴で、現在でも寿司店や料亭などお米のプロから高い評価と信頼を集めています。

また、コシヒカリやあきたこまち、ササニシキなど、全国の美味しいお米のルーツとしても有名な品種ですが、栽培の難しさもあり岡山県産が100%となっています。

ロールケーキ

ふわっと軽くほどけるような口溶け



材料(1本分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	60g
バター	15g
生地 上白糖	50g
卵	170g
牛乳	15g
A 上白糖	15g
水	30g
生クリーム	200ml
B 上白糖	15g
ピオーネ	適量
シャインマスカット	適量

加工手順

前準備

小鍋に**A**の材料を入れてひと煮立ちさせ、上白糖が溶けたら火からおろして冷ます
オーブンは180℃に予熱する
天板(28cm×24cm)にクッキングシートを敷く

混合①

ボウルにバターと牛乳を入れ、バターが溶けるまで湯せんにかける **写真1**

混合②

別のボウルに卵を溶きほぐし、上白糖を加える
湯せんにかけ、泡だて器で混ぜながら人肌程度になるまで温める
湯せんから外し、白っぽくふっくらするまでしっかり泡立てる **写真2**

混合③

②に米粉を加え、泡をつぶさないよう、底からすくいあげるようにしてゴムベラで混ぜる
①をゴムベラにあてながら注ぎ、さっくりと混ぜ合わせる

型入れ

③の生地を天板に流し、表面をカードでならす **写真3**



湯せんでのバターの溶解



白っぽくなるまで泡立てた生地



天板に流した生地の表面のならし

焼成

180℃に予熱したオーブンで8分焼く **写真4**
ケーキクーラーに移し、乾燥しないようにラップをかけて冷ます **写真5**

トッピング

冷ました生地をクッキングシートからはずし、焼き色がついた面にシロップを刷毛で塗ってしみ込ませる
ボウルに**B**の材料を入れ、泡だて器で7分立てにする
生地のシロップを塗った面に、周囲を2cm程残してホイップクリームを塗り、シャインマスカットとピオーネを置く

巻き

短い辺を軸にして端から巻く。ラップで包み、巻き終わりを下にして、冷蔵庫で30分ほど休ませる **写真6**

包装

カットし、包装する

製品

ラベルを貼り付け、検品する



生地の焼成



焼きあがった生地



トッピングした生地の巻き

！ 注意点

- 混合②では、湯せんできれいながら混ぜ、ふっくらと泡立てる。
- 混合③の①を注ぐ時には、泡をつぶさないよう気を付けながら、生地全体にやさしく注ぐ。

💡 展開

- 季節の果物やソースをトッピングすることにより、豊富な種類のロールケーキを作ることができる。
- 生地に野菜粉末や抹茶を入れることで、色や風味の違ったロールケーキができる。

岡山の米 豆知識

岡山ならではの品種「アケボノ」

1953年(昭和28年)に国が育成した大変古い品種で、生産は100%岡山県産となっています。麦との二毛作の相性も良く、作りやすく収量も多いことから、県南部地域の主力品種となっています。

大粒で炊いた時の粒々感が魅力で、粘り、コシ、硬さのバランスが良く、程よい柔らかさと歯ごたえが特徴です。大粒であることから酒米としても使われるなど、幅広い需要があります。

シフォンケーキ

キメが細かくしっとりふわふわ



材料(直径17cm型1台分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	90g
卵黄	60g
A 上白糖	40g
米油	30g
水	35g
卵白	150g
上白糖(メレンゲ用)	30g

加工手順

前準備 オーブンは170℃に予熱する

混合① ボウルにAを入れ、ハンドミキサーの高速でもったりするまで混ぜる
米油を3回に分けて加え、その都度混ぜる
ハンドミキサーを低速にして、水を3回に分けて加え、その都度混ぜる
米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる

写真1

混合② 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの中速で泡立てる
均一な細かい泡になったら、高速にして上白糖を3回に分けて加え、その都度混ぜ、角がしっかり立つメレンゲを作る

写真2

混合③ ①に②のメレンゲをひとすくい加え、ヘラでよく混ぜる
これを②のメレンゲに加え、ヘラで泡をつぶさないように手早く混ぜる

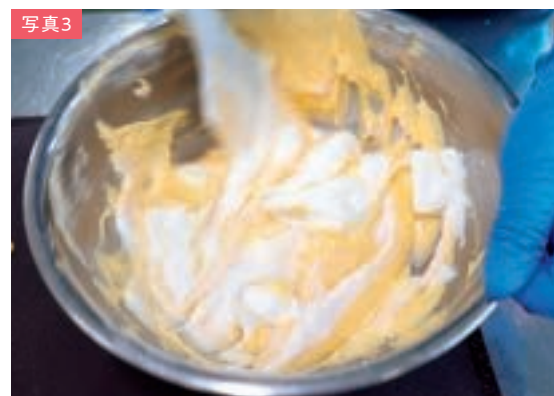
写真3



混合



メレンゲ



メレンゲの混合

型入れ 型に生地を流し入れる

写真4

焼成 竹ぐしを4～5周させて生地の中の大きな気泡を潰す
170℃に予熱したオーブンで30分ほど焼成する
焼成後は、すぐ逆さまにして完全に冷まし、型から外す

包装 袋に封入する

製品 ラベルを貼り付け、検品する



型入れ



焼成前



焼成後

！ 注意点

・混合②でつくるメレンゲはしっかり泡立て、硬く、しっかり角が立つようにする。

💡 展開

・水の代わりに、果実や野菜のジュースやペーストを加えると、風味の違ったシフォンケーキができる。

岡山の米 豆知識

岡山ならではの品種「雄町」

備前国上道郡雄町村(現岡山市中区雄町)の篤農家が1859年(安政6年)頃に伯耆大山に参拝した帰りに見つけた2本の穂が「雄町」の起源とされており、「山田錦」や「五百万石」など有名な酒米のルーツとなっています。

「雄町」の生産量は、岡山県産が全国の95%(令和5年産)を占めていますが、倒伏しやすく収量が少ないなど栽培が非常に難しいことから、一時は生産量が激減し、‘幻の酒米’と呼ばれていましたが、酒蔵の根強い要望と生産者の努力により、近年では生産量が回復し、全国の酒蔵に出荷されるようになりました。

「雄町」のお酒は、「まろやか」、「ふくよか」、「幅のある」など独特の特徴を持っており、「オマチスト」と呼ばれる愛飲家など、根強いファンが多くいます。岡山の「雄町」のお酒を、是非、ご賞味ください。

台湾カステラ

シュワシュワ生地でもしっかりとした食べ応え



加工手順

- 前準備** オーブンは150℃に予熱する
卵を黄身と白身に分ける
パウンド型にクッキングシートを敷き、湯せん焼きするので型の底にアルミホイルを巻く
お湯を沸かしておく
- 混合①** ボウルにAを入れ、湯せんしながら混ぜる
米粉を入れてよく混ぜたら、卵黄を加えさらによく混ぜる
- 混合②** 別のボウルに卵白を入れ、上白糖を加えメレンゲを作る
少量のメレンゲを①に入れて馴染ませ、残りを2～3回に分けて入れてさっくりと混ぜる
- 混合③** 型に生地を流し入れ、天板に80℃程度のお湯を1cmほど注ぎ型を置く **写真1**
150℃に予熱していたオーブンで20分湯せんしながら焼く **写真2**
焼き色がついていたらアルミホイルを被せ、さらに20分湯せん焼きをする **写真3**
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する

材料(パウンド型20×7×6cm 1台分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	50g
卵	100g
牛乳	50g
植物油	15g
はちみつ	10g
バター	5g
上白糖	35g



生地の型への流し込み



湯せんしながらの焼き



焼成後

！ 注意点

- 混合②のメレンゲは、さっくり混ぜ、メレンゲの気泡をつぶさない。

💡 展開

- 空焼きでもつくることができる。

<アレンジレシピ>

焼きカステラ

加工手順

- 前準備①** ボウルにはちみつを入れ湯せんで温める
- 前準備②** 別のボウルに卵を溶き入れ、湯せんで人肌に温める
- 混合①** 湯せんした卵に砂糖を3回に分けて加え、リボン状になるまで泡立てる **写真1**
- 混合②** 混合①にはちみつを混ぜ合わせ、米粉を加える
- 型入れ** 型に流し入れる **写真2**
- 焼成** 180℃で15分、160℃に下げさらに30分焼成する **写真3**
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する

材料(パウンド型20×7×6cm 1台分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	60g
卵	100g
上白糖	50g
はちみつ	20g



リボン状の生地



型入れした生地



焼成後

岡山の米 豆知識

近年、栽培が増えている品種「きぬむすめ」

平成17年に国の九州沖縄農業研究センター(福岡県筑後市)で育成された品種です。甘みと粘りがある極良食味品種で、ご飯の炊きあがり真っ白で美しいのが特徴です。

平成26年度に県の奨励品種に選定されて以降、作付面積が拡大し、現在では、県中北部地域の主力品種となっています。

マフィン

表面はしっとり中はモチモチで満腹感あり



加工手順

前準備

オーブンは180℃に予熱する
卵を卵白と卵黄に分ける

混合①

卵白をすくいあげるようにしてコシを切り、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで一気に泡立て、少し角が立つぐらいになったら上白糖を加え、しっかり角が立つまで泡立てる **写真1**
最後の30秒は低速にしてキメを整える

混合②

卵黄を加え、低速で1分程度全体をかき混ぜる
ゴムベラでまわりについた生地を落とし、**A**の材料を加え切り混ぜる
粉っぽさが残っている間に太白ごま油を加え、更に切り混ぜ生地につやを出す

焼成

マフィン型に流し入れ、180℃に予熱していたオーブンで20分焼く **写真2**
焼むらを防ぐため、途中で天板をひっくり返す

包装

十分に冷えた後、袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する

材料(底径約5cm×高さ約3cm 6個分)

原料	分量
卵	50g
上白糖	30g
米粉(一般うるち米)	60g
ベーキングパウダー	2g
牛乳	20g
ヨーグルト	20g
太白ごま油	15g



角が立つまで泡立てた生地



型への生地の流し入れ

！ 注意点

- ・メレンゲを作る際、最後の30秒は、泡立てすぎに注意する。

💡 展開

- ・生地にホウレンソウやニンジンの野菜粉末を加えることで、風味の違ったマフィンができる。
- ・ドライフルーツやクルミを加えることで、食感や風味の違ったマフィンができる。

焼きドーナツ

もっちり食感で揚げずにヘルシー



材料(直径約6cm×高さ約2cm ドーナツ型6個分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	100g
ベーキングパウダー	2g
上白糖	45g
はちみつ	5g
牛乳	100g
太白ごま油	20g



生地の混合



生地の型入れ



焼成

加工手順

前準備

オーブンは180℃に予熱する
ドーナツ型にオイル(分量外)を塗っておく
少量の牛乳にはちみつを加え溶かしておく

混合

ボウルに**A**の材料を加え、ハンドミキサーでしっかりと混ぜる **写真1**
米粉・ベーキングパウダーを加えさらに混ぜる

型入れ

ドーナツ型に流し入れる **写真2**

焼成

180℃に予熱していたオーブンで15分焼く **写真3**
焼むらを防ぐため、途中で天板をひっくり返す

包装

十分に冷えた後、袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する

！ 注意点

- ・焼成時は、途中で天板をひっくり返し、焼きむらを防ぐ。

💡 展開

- ・生地に野菜粉末や抹茶を入れることで、色や風味の違った焼ドーナツができる。

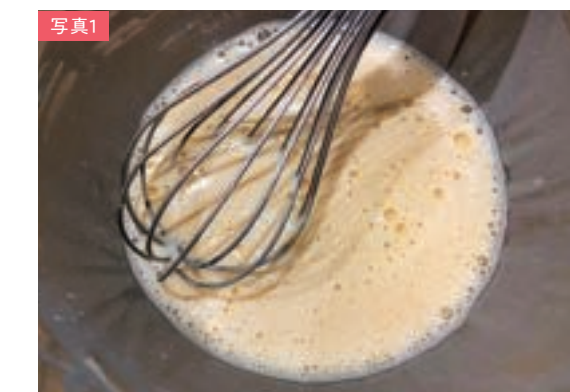
クレープ

ダマにならないなめらかな生地

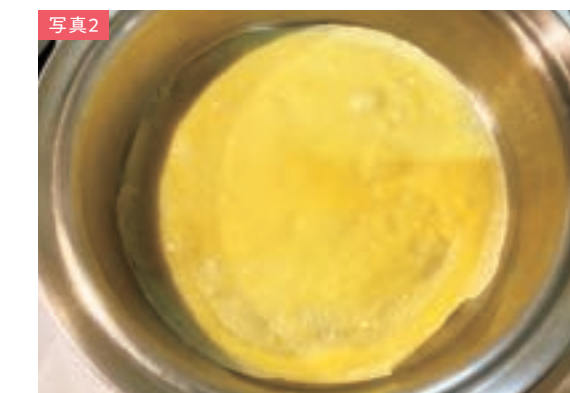


材料(20cmフライパン3~4枚分)

原料	分量
卵	50g
きび砂糖	10g
塩	1つまみ
無調整豆乳(牛乳)	100g
米粉(一般うるち米)	50g
生クリーム、フルーツなど	



混合



焼成

加工手順

混合

Aの材料をボールに入れ、ホイッパーで混ぜ、米粉も入れてダマがないようよく混ぜる

写真1

焼成

熱して油を引いたフライパンで生地を焼く
中火~強火で片面焼き、裏返してさっと焼く

写真2

トッピング

お好みにより、生クリームやフルーツをのせ、折り畳む

包装

ワックスペーパーなどで巻く

製品

！ 注意点

- ・混合時、ダマになりやすい場合は、米粉にAの液体を少しずつ入れながら混ぜていく。
- ・加熱時、米粉は沈殿しやすいので生地を焼く前に必ずかき混ぜてから、フライパンに入れて焼く。

💡 展開

- ・ブドウやイチジクなど旬の果実を使い、好みのクレープにできる。
- ・米粉に小麦粉を混合することにより、クレープ焼き機でつくることができる。

クレープの巻き方例



ホイップとフルーツをのせる



半分に折り畳む



左右を折り畳む



ワックスペーパーなどで巻く

<アレンジレシピ>

米粉と小麦粉のクレープ生地

例) 米粉(50%)、小麦粉(50%)

加工手順

混合①

溶きほぐした卵にきび糖、塩を加えて混ぜる



混合②

牛乳と豆乳を半量加えて混ぜる



混合③

篩った小麦粉と米粉を加えて混ぜる



混合④

残りの牛乳と豆乳を加えて混ぜる



混合⑤

太白ごま油を入れてよく混ぜる



濾し

濾した後、30分以上冷蔵する



焼成

熱して油を引いたフライパンで生地を焼く
中火~強火で片面焼き、裏返してさっと焼いたら完成する



トッピング

お好みにより、生クリームやフルーツをのせ、折り畳む



包装

ワックスペーパーなどで巻く



製品

材料(直径30cm生地、7~10枚分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	125g
薄力粉	125g
卵	100g
きび糖	30g
塩	0.5g
牛乳	190g
豆乳	220g
太白ごま油	20g



焼成



イチゴのクレープ

岡山の米 豆知識

うまい岡山米

一般財団法人日本穀物検定協会では、毎年、全国から出品された味自慢のお米の食味ランキングを発表しています。この食味ランキングで岡山県産の「きぬむすめ」が平成28年産から令和6年産まで9年連続で最高ランクの「特A」を取得しています。

岡山県とJAグループでは、生産者とともに「適期作業の推進」、「土づくりと適正施肥」、「適期収穫と適切な乾燥調製」をすすめ、「うまい岡山米」づくりに取り組んでいます。

クッキー

サクサクほろほろで軽やかな食感



加工手順

前準備

オーブンは180℃に予熱する
ドライトマトを細かく刻む
バターと卵は常温にもどし、卵は溶きほぐす
米粉とベーキングパウダーを合わせておく
天板にオーブンシートをひく

混合

ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜ、なめらかにする
上白糖を2～3回に分けて加え、その都度よくすり混ぜ、白いポマード状にする **写真1**
卵を少しずつ加え混ぜる
バニラエッセンスを加える
米粉とベーキングパウダーを加えゴムベラで切るようにさっくり混ぜる
ドライトマトを加え混ぜる **写真2**

成形

5mm程度の厚さに伸ばし、4cm角に包丁で切る **写真3**

焼成

天板に並べ、180℃に予熱していたオーブンで15分焼成する

包装

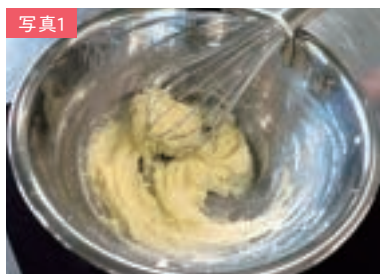
十分に冷えた後、袋に封入する

製品

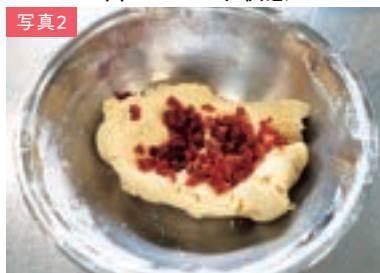
ラベルを貼り付け、検品する

材料

原料	分量
無塩バター	55g
上白糖	110g
卵	50g
米粉(一般うるち米)	225g
ベーキングパウダー	4g
バニラエッセンス	数滴
ドライトマト	12g



上白糖を混合し、白いポマード状態



ドライトマトの生地への混合



成形した生地

！ 注意点

- 混合では、白いポマード状態になるまで、よくすり混ぜる。

💡 展開

- 野菜粉末やドライフルーツを入れることで、風味の違うクッキーになる。
- 形状や原料の配合を変えることにより、種類の違うクッキーになる。

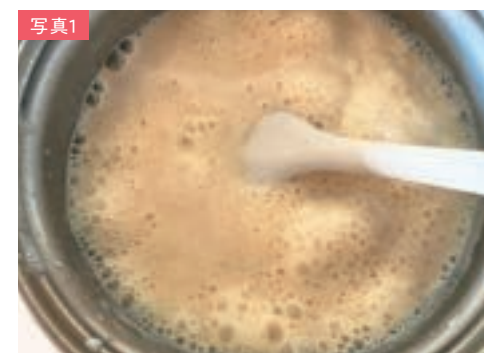
豆乳プリン

卵が無くてなめらかでぷるっとした食感

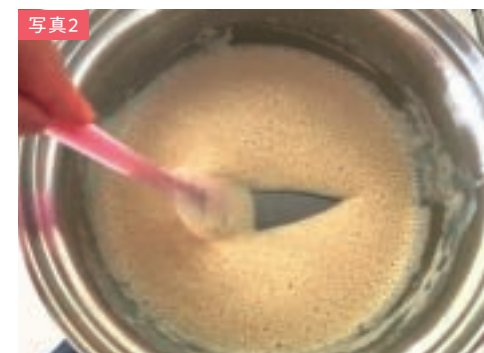


材料(プリン容器 4個分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	10g
無調整豆乳(11%)	400g
菜種油	10g
A きび砂糖	30g
メープルシロップ	10g
粉寒天	1.0g
バニラビーンズやバニラオイル	適量



加熱(沸騰した状態)



加熱後(とろみのついた状態)

加工手順

混合

Aの材料を鍋に入れ、泡だて器でダマがないよう、よく混ぜる

加熱

中火で底が焦げないようにゴムベラで絶えず混ぜながら、沸騰したらすぐに火を弱め、弱火～中弱火で1～2分加熱してとろみをつける(ゴムベラで筋をかくと鍋底が見え、すぐとじるくらい)

写真1 **写真2**

充填

ザルなどでこして容器に移し、冷蔵庫でよく冷やす

包装

十分に冷えた後、ふたをする

製品

ラベルを貼り付け、検品する

！ 注意点

- 混合時、豆乳が泡立つと気泡が入ったまま固まり、ふわっとした食感になるが、見た目が気になる場合はあまり泡立たせないようゴムベラなどで混ぜる。
- 加熱時に、とろみをつけ過ぎると食感が変わるので注意する。

フルーツソースの調整

- 小鍋にジャムと水を入れて加熱し、ある程度冷めたら、プリンにのせ冷蔵庫で冷ます。(水の量は調節が必要)
- ゆるすぎると液体になり色味がプリンに移ってしまう。(色移りが気になる場合は、寒天を入れて固める)

お好みジャム 50g
水 10g

💡 展開

- 豆乳は大豆固形分によって風味が変わる。濃厚な風味にしたい場合は、11%を推奨する。9%で調整すると、あっさり気味になる。
- 特産果実を使ったフルーツソースをかけることで、様々な味にすることができる。

マカロン

サクシュワ食感で軽い口あたり



加工手順

前準備

オーブンは110℃に予熱する
Aを合わせておく
絞り出し袋の準備(直径1cmの丸口をつける)

混合①

卵白をすくいあげるようにしてコシを切り、ボウルを斜めに傾けてハンドミキサーで一気に泡立て、少し角が立つぐらいになったら、グラニュー糖を入れ、しっかり角が立つまで泡立てる
最後の30秒は低速にしてキメを整える

混合②

メレンゲにAをふるいながら加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる
ボウルの側面に生地を擦り合わせるように軽く混ぜる(マカロナージュ) 写真1 写真2

成形

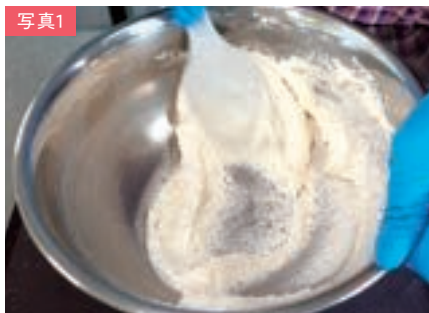
生地につやが出てきたら、絞り袋に入れ3cm程度の円形に絞り出し、天板を5cm程度上から落とし生地を整える 写真3

乾燥

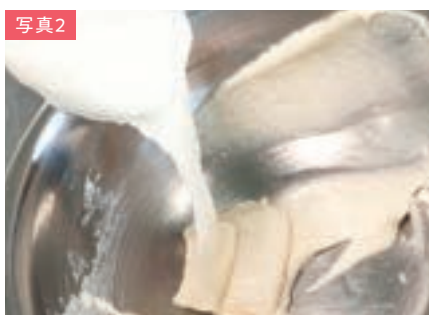
予熱をしておいたオーブンのスイッチを切り、天板を入れて、生地が指につかない程度まで、5~20分生地の表面を乾燥させる 写真4

材料(直径約4cm 8組程度)

原料	分量
卵白	30g
グラニュー糖	30g
米粉(一般うるち米)	15g
A アーモンドパウダー	15g
粉糖	30g
シャインマスカットジャム	適量
ピオーネジャム	適量



混合
(マカロナージュ)



マカロナージュした
リボン状の生地



生地の絞りだし



乾燥した生地

焼成

天板を取り出し、オーブンを180℃に予熱し、3分焼く
焼きむらを防ぐため、天板をひっくり返し、130℃で12~15分焼く 写真5

サンド

十分に冷めたら、マカロン生地の平らな面にジャムを塗り、もう1枚のマカロンで挟む 写真6

包装

袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する



焼いた生地



ジャムの塗り広げ

！ 注意点

- メレンゲを作る際、グラニュー糖の重さは卵白の重さと同じにする。
- メレンゲを作る際、最後の30秒は、泡立てすぎに注意する。
- マカロナージュ完了の目安は、生地をすくい上げた時、太めのリボン状にとろろ流れ落ちる状態で判断する。
- 乾燥は常温でもよい。乾燥機でも可能(40℃だと30分程度)。

💡 展開

- 特産の果実や野菜のジャムの他、チョコレートを使ったガナッシュなどを挟むことができる。
- 生地にハウレンソウやニンジンの野菜粉末を加えることで、色鮮やかなマカロンにすることができる。
- 生地に加える粉糖を減らし、甘さを抑えることもできる。

ガナッシュの調整

- 電子レンジ500Wで牛乳を10秒温める。
50~60℃のお湯でチョコレートを溶かし、温めた牛乳を2回に分けて加え混ぜる。
絞りやすい硬さになるまで冷やす。

チョコレート 50g
牛乳 15g

岡山の米 豆知識

SDGsの取組「里海米」

山や川、里からの養分をしっかりと吸収して大きく育った牡蠣の殻を水田に戻して育てられた美味しいお米が「里海米」です。

牡蠣殻には、カルシウムや良質なタンパク質・天然のミネラルが豊富なため美味しいお米が育ちます。「里海米」は、県内のAコープや主要スーパー等で販売しています。JA全農おかやまでは、瀬戸内海で育てられた牡蠣の殻を有効利用する循環環境保全型事業「瀬戸内かきからアグリ」に挑戦しています。

シュークリーム

サクサク生地に口溶けのよいクリーム



材料(8個分)

原料	分量
シュー生地	
— 無塩バター	40g
A 水	100g
— 塩	0.5g
米粉(一般うるち米)	50g
卵	100g
カスタードクリーム	
卵	100g
上白糖	80g
米粉(一般うるち米)	50g
牛乳	400g
バニラエッセンス	数滴
無塩バター	10g

加工手順

前準備

シュー生地用の卵を常温に戻し、溶きほぐしておく
シュー生地のバターを小さく切る(1cm角)
絞り出し袋の準備(直径1cmの丸口をつける)
霧吹き準備
オーブンは200℃に予熱する

シュー生地

加熱・混合

鍋に**A**の材料を入れ中火にかけ沸騰させる
米粉を一気に加えたら、すぐに火を止め、勢いよく
木ベラで鍋底からよく混ぜ合わせる
全体がまとまってきたら再度中火にかけて、10～
20秒混ぜる **写真1**

混合

ボウルに移し、溶き卵の1/4量を加える。最初は木ベ
ラで切るようにし、ある程度なじんだら練り混ぜる
残りの溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる
生地を目安は、ヘラで生地をたっぶりすくい、ゆっく
りと下に落ちたあと、ヘラから垂れた生地が10cm
程度の三角形になるくらい **写真2**

成形

生地を絞り出し袋に詰め、天板に5.5cmの円形に
絞り出す **写真3**
濡れたフォークで生地を中心を軽く押さえならす

焼成

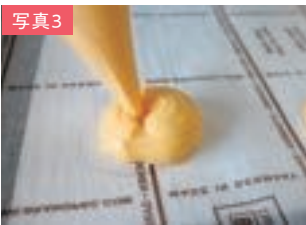
30cmほど離れたところから霧吹きで水をたっぶり
と吹き、200℃に予熱していたオーブンで15分焼成
した後、160℃で10分焼成し、さらにダンパーを開
け、160℃のまま10分焼成する **写真4**
焼きあがった生地はクーラーにのせて冷ます



加熱・混合後の状態
(まとまった生地)



溶き卵を練り混ぜた状態
(三角形に垂れた生地)



生地の絞り出し



焼いた生地

！ 注意点

- ・**A**を沸騰させる際、鍋全体から湧き上がって
くる状態になるまで待つ。
- ・卵を加えるとき、一気に入れて生地がゆるく
なってしまったら元に戻せないで、少しずつ
入れること。生地がゆるすぎると横に広がり
きれいな形に膨らまない。
- ・溶き卵を全量入れても生地が硬い場合は
さらに溶き卵を少しずつ加える。反対に卵
全量を使い切らなくても良い。
- ・生地を絞った時に人肌程度の温度だと
良い。口金の位置を動かさず、こんもりと
丸く絞り出すこと。
- ・シュー生地焼成時は、焼き上がるまで絶対に
扉を開けない。

カスタードクリーム

混合①

ボウルに卵と上白糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ、
米粉を加えさらによく混ぜる。牛乳を注ぎ加えながら
泡だて器でよく混ぜる

加熱

これをフライパンに入れて中火にかけ、ゴムベラで
絶えずかき混ぜる。ふつふつと沸き始めたら弱火に
し、さらに30秒ほど混ぜながら火を消す

写真1 **写真2**

混合②

バニラエッセンス、バターを加えて混ぜ溶かし、
保存容器に移し、ラップをクリームに密着させて
ふたをし、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす

充填

シュー皮に包丁で切れ目を入れ、カスタードクリームを
絞り入れる **写真3**

包装

袋に封入する

製品

ラベルを貼り付け、検品する



混合後(加熱前)



加熱後のクリーム



クリームの絞り入れ

！ 注意点

- ・カスタードクリームは使う直前に泡だて器などで
ほぐしてから使う。

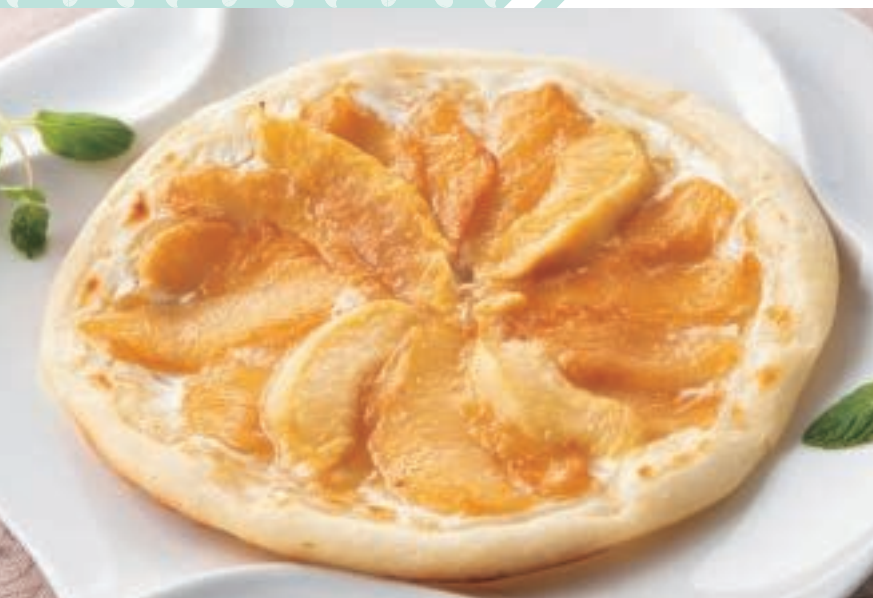
💡 展開

- ・冷凍すれば、アイスシュークリームになる。
- ・カスタードクリームは、生クリームと混合
することで、硬さや風味が調整できる。

岡山の米 豆知識

米を使った岡山の郷土料理「蒜山おこわ」

蒜山地方は、昔から大山信仰が厚く、大山参りをする機会も多く、そのお土産に、祭礼の市でもとめ
た大山おこわが持ち帰られました。蒜山おこわは、この大山おこわの系譜をひくといわれています。一般
的に、おこわは、もち米に小豆を入れた赤飯ですが、蒜山おこわは、五目ずしのように、特産の栗、フキ、
鶏肉などを加え、季節感にあふれた郷土料理として独特の味をつくり出しています。地元では田植えの
後の「シロミテ」の行事や祭り、祝いにこのおこわを作るといわれています。



材料(3枚分)

原料	分量
米粉(高アミロース米).....	200g
上白糖.....	20g
A ドライイースト.....	3g
塩.....	3g
水(ぬるま湯).....	150g
オリーブオイル.....	10g
桃.....	適量
ヨーグルト.....	適量
はちみつ.....	適量

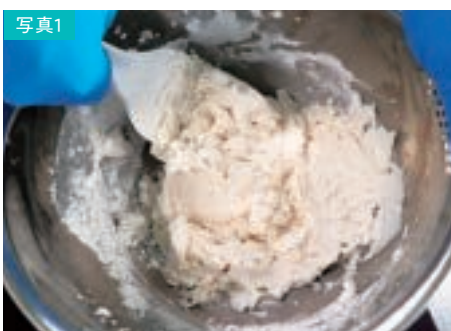


写真1
捏ね



写真2
成形



写真3
焼成

加工手順

- 前準備** オーブンは210℃に予熱する
- 混合** ボウルにAを入れ均一になるよう混ぜる
ぬるま湯にオリーブオイルを混ぜた液を加え、こねるようになめらかになるまで混ぜる 写真1
- 成形** 三等分に分け、オーブンシートの上で生地を、直径20cm位の円形に手で伸ばす。周りはふちをつくるようにする 写真2
- 発酵** 35℃35分で発酵させる
- トッピング** ヨーグルトを塗布し、桃のスライスを置く
- 焼成** 210℃に予熱していたオーブンで10分程焼成する 写真3
焼成後、はちみつをかける
- 包装** 十分に冷えた後、袋に封入する
- 製品** ラベルを貼り付け、検品する



展開

- 生地の特産の野菜や果実をトッピングすることで、様々なピザにすることができる。

<アレンジレシピ>

野菜とベーコンピザ

トッピング材料

原料	分量
ピザソース.....	適量
玉ねぎ(薄切り).....	1/2個
ベーコン(薄切り).....	2枚
きのこ.....	1パック
ミニトマト(4等分).....	4個
ピーマン(輪切り).....	2個
ピザ用チーズ.....	適量

トッピング手順

- ピザソースを塗布
- 野菜・ベーコン・チーズなどをのせる



野菜とベーコンピザ

リンゴのピザ

トッピング材料

原料	分量
オリーブオイル.....	適量
リンゴスライス.....	1/2個
クリームチーズ.....	40g
はちみつ(焼成後).....	適量

トッピング手順

- オリーブオイルを塗布
- リンゴのスライス、クリームチーズを散らす
- 焼成後、はちみつをかける



リンゴのピザ

岡山の米 豆知識

米を使った岡山の郷土料理「ばらずし」

江戸時代、備前岡山の藩主池田光政侯は、質素倹約を奨励し、「食前は一汁一菜に」という御布令を出しました。そこで、町民は魚や野菜をすし飯に混ぜ込んで「一菜」としました。この伝統を受け継いで「岡山ずし」「ちらしずし」「ばらずし」などが生まれ、県南部を中心に県全域で作り伝えられています。「ばらずし」は、ハレの日の食事として作られ、重箱などに詰めて、近所や親戚に届ける風習があります。上に飾る具を底にも敷き詰め、贈られた側がそのまま大皿に移せば、豪華な具が表面に美しく出るという心憎い気配りが、岡山人の県民性をあらわすといわれています。

餃子

皮はもっちりで焼き目はカリッと食感



材料(6個分)

原料	分量
皮	
米粉(一般うるち米).....	75g
片栗粉.....	25g
A 上白糖.....	5g
サイリウム.....	4g
塩.....	0.75g
水(常温).....	80g
米油.....	4g
餡	
豚ひき肉.....	60g
キャベツ.....	36g
ニラ.....	18g
ニンニク.....	1.5g
ショウガ.....	1.5g
醤油.....	1.8g
オイスターソース.....	3g
ごま油.....	2.4g

加工手順

前準備

キャベツ、ニラはみじん切りにする
ニンニク、ショウガはすりおろす

混合①

ボウルに餡の材料をすべて入れ、粘り気がでるまで手でよく混ぜる 写真1

混合②

ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜ、水と油を加えてゴムベラで混ぜる
生地がなめらかになるまで手でよくこねて、ひとかたまりにする
生地を6等分にする

成形

生地を直径10cm程度の円形に伸ばす 写真2
生地に餡をのせ、しっかり閉じる 写真3



混ぜた後の餡



成形中



成形後

焼成

フライパンにごま油(分量外)を薄く引いて中火で熱し、餃子を並べる
フライパンに底から1cm程度の高さまで水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。水分がなくなったらふたをはずし、強火で焼き色がつくまで焼く

盛り付け

！ 注意点

- ・円形にした生地は、餡を包む際に時間がかかる場合は、乾燥しないようにラップをする。
- ・餡を包む際、ふちに水をつけなくてよい。

💡 展開

- ・黄ニラや白菜など旬の野菜を使い、好みの餃子にすることができる。

岡山の米 豆知識

日本三大干拓地 児島湾干拓地

古来、瀬戸内海に浮かぶ児島と本土の間には、20余りの島々が点在する「吉備の穴海」と呼ばれる浅い海が広がっていました。

吉井川、旭川、高梁川の三大河川がこの海に流入しており、その上流の中国山地では備前長船などの刀工に必要な、たたら製鉄の砂鉄採取が長く続けられてきたことから、大量の土砂が海に流れ込み、それが堆積して干潟が発達していたため、この地では古くから干拓が続けられてきました。

岡山平野の耕地約25,000haのうち、約20,000haが干拓によって生み出されたものといわれ、児島湾干拓地は、日本三大干拓地の一つにも数えられる肥沃で広大な水田地帯となっています。

児島湾干拓の歴史について、知りたい方は、是非「児島湾干拓資料室(岡山市南区郡)」を訪ねてみてください。

おかやまの棚田百選めぐり

棚田は、お米づくりなどの農業生産以外にも、土砂流亡防止、水貯留・水質浄化、美しい景観の形成など、多様な役割があります。中山間地域の多い岡山県では、4地区が国の「日本の棚田百選」に認定されています。

●大井和西(美咲町〔旧中央町〕) 棚田の枚数850枚、面積42.2ha

標高400mの山間地に位置し大きな谷全体に、360度の棚田がすり鉢状に広がっています。大自然と歴史的な遺産が多く、中世密教の神秘さを今にとどめた地区でもあります。

●小山(美咲町〔旧旭町〕) 棚田の枚数100枚、面積5.5ha

石積みと畦の調和が美しい棚田です。周辺の山々ともよく調和し、四季様々な景観を作っています。

●北庄(久米南町) 棚田の枚数2,700枚、面積88ha

日本一の面積を誇り、谷、尾根筋に棚田が広がっています。地元の誕生寺小学校との交流事業「田んぼ学校」や「棚田まつり」、「3世代交流会」を開くなど、町の活性化事業にも積極的に取り組んでいます。

●上舂(久米南町) 棚田の枚数1,000枚、面積22ha

「耕して天に至る」の表現の如く地域の最高峰に溜め池があり、周辺の山と見事に調和しています。天気の良い日には遠く瀬戸内海が遠望できることもあります。

うどん

もっちりつるつるで腹持ちバッチリ



材料(約40人分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	1200g
中力粉	1800g
水	1490g
塩	130g
打粉(米粉)	適量



写真1 混捏



写真2 生地練り



写真3 団子づくり

加工手順

- 前準備** 塩を水に溶かす
米粉と中力粉は、計量後、よく混合し、篩にかける
- 混捏** 粉に塩水を少量ずつ加え、ニーダーを使いよくこねる 写真1
- 練り** 押し固めた生地を約750gに取分け、手打麺機の波ロール(足踏代用)を使い、折りたたみと伸ばしを繰り返し、なめらかな生地に仕上げる 写真2
- 整形** ローリングプレスなどを使い、団子をつくる 写真3
- 熟成** 乾燥を防ぐため、食品包装用ラップフィルムで包み、数時間～半日ねかす
- 圧延** 打粉を十分にし、手打麺機の平ロール(手延代用)を使い、厚さ3mm程度のめん帯に延ばす

- 切出し** 手打麺機の切出口ロール(包丁切代用)を使い、幅3mm程度の幅のめん線に切り、打粉をしてほぐす 写真4
- 茹上げ** 麺は、打粉を払い落とし、ほぐしながら沸騰水中に入れ、10分程茹でる 写真5
- 水洗** 水洗し、ぬめりをとる
- 盛り付け** 水を切って、袋などに包装する

- ！ 注意点**
- 塩水の濃度と加水量は、季節や天候により調整する。

- 💡 展開**
- 米粉を入れることにより、白く、淡白な味で、表面の粘りが少なくなるため、夏期のざるうどんに利用しやすい。
 - 切出しためん線を、脱酸素剤とともに袋に封入することにより、生うどんの商品にすることができる。
 - 粉末中の米粉の割合を増やすと麺が切れやすくなる。50%以上にすると、延ばしためん帯にひび割れが生じやすく、切出口ロールで切断しても、切れやすく、めん線状にならない。



写真4 めん線の切出し

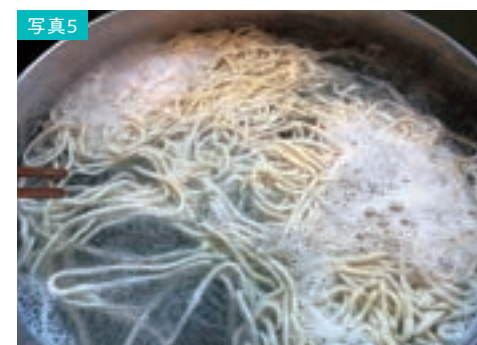


写真5 茹上げ

岡山の米 豆知識

米のなる木

参勤交替の際、備前藩の荷担役が唄っていたといわれる道中唄で、「わたしゃ備前の岡山育ち米のなる木をまだ知らぬ・・・」の歌詞は、米どころ岡山の宣伝文句として全国的に有名です。大名行列の道中唄として用いられたため、街道沿いから各地に広まりました。

わたしゃ備前の岡山育ち 米のなる木をまだ知らぬ
(ア ヨイショ ヨイショ ヨイショ ヨイショ)

備前岡山 住み良いところ 白いお飯(おまま)に鯛添えて
(ア ヨイショ ヨイショ ヨイショ ヨイショ)

岡山街々(まちまち)夜更けて通リゃ 鼓・太鼓や三味(しゃみ)の音
(ア ヨイショ ヨイショ ヨイショ ヨイショ)

備前岡山 新太郎様が 江戸へござれば 雨が降る
(ア ヨイショ ヨイショ ヨイショ ヨイショ)

出典:岡山シティミュージアム デジタルアーカイブ

天ぷら

サクッと軽い食感で油を吸いにくくヘルシー



材料

原料	分量
米粉(一般うるち米)	80g
片栗粉	30g
ベーキングパウダー	6g
水	160g
有頭海老	5尾
ピーマン	3個
茄子	1本
サツマイモ	1/2本
舞茸	1パック
さやいんげん	1袋
米粉(一般うるち米)	適量
揚げ油	適量
塩	適量



切断した野菜



衣づけ



揚げ

加工手順

- 切断** 野菜を切る 写真1
- ピーマン:縦半分に切りヘタとワタを取る
 - 茄子:ヘタを取り縦4等分に切り、上1cmを残して縦に2本切り込みを入れる
 - サツマイモ:斜め薄切り
 - 舞茸:ほぐす
 - さやいんげん:筋を取る
 - 海老の下処理:頭と殻、背ワタを取り塩でもみ、洗い流したら、腹側に深さ5mm位の切り込みを4か所入れ、身をのばす

- 混合** ボウルにAの材料を入れ、菜箸でよく混ぜる

- 揚げ** 食材に米粉を薄くまぶして衣をつける 写真2
180℃で野菜から揚げしていく 写真3

- 盛り付け** 盛り付ける

- ！ 注意点**
- ピーマンは、外側を下にして油に入れると衣がはがれにくい。
 - 茄子は、切り口を広げながら米粉と衣をつける。

- 💡 展開**
- カボチャや山菜など旬の野菜を使い、好みの天ぷらにすることができる。

グラタン

米粉でとろみをつけたやさしい味わい



材料(2人分)

原料	分量
米粉(一般うるち米)	25g
牛乳	260g
無塩バター	10g
鶏もも肉	50g
タマネギ	50g
人参	50g
アスパラガス	20g
ベーコン	16g
塩	適量
コショウ	適量
チーズ	35g
パン粉	5g



とろみがついたソース



具材を入れたソース



皿への盛り付け

加工手順

- 前準備** オーブンは220℃に予熱する
- 加熱** フライパンにバターを熱しAを炒め、塩・コショウで調味する
鍋に米粉、牛乳を入れてよく混ぜる。火にかけながら加熱し、とろみがついたら、炒めたAを入れて混ぜる 写真1 写真2

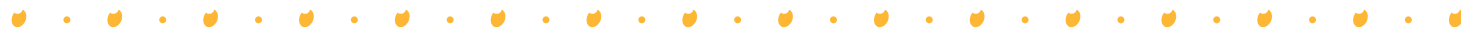
- 盛り付け** グラタン皿に流し入れ、チーズ、パン粉をのせる 写真3

- 焼成** 220℃に予熱していたオーブンで10分ほど焼成する

製品

- ！ 注意点**
- とろみがつくまで、ダマにならないように、しっかり混ぜる。

- 💡 展開**
- ブロッコリーやナスなど旬の野菜を使い、好みのグラタンにすることができる。
 - 炒めた具材に米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めた後、牛乳を加える方法でも調理できる。



レシピ提供

(五十音順)

有限会社 オノ・フラッツ(岡山市)

小野 靖子

(製菓衛生師・料理研究家)

料理教室『Y's table』の代表として、米粉を始めとする様々な料理講座の講師を務める他、地産地消メニュー開発や料理レシピの提供も行う

米粉教室sakura(赤磐市)

田村 優子

(管理栄養士・米粉ナチュラルおやつアドバイザー認定講師・フードコーディネーター)

米粉教室sakuraの主宰として、「失敗しない！米粉のおやつとパン作り」をテーマに、誰でも簡単に作れる米粉専門レシピのレッスンを行う

米粉Sweetsくお〜れ(岡山市)

西 奈津子

(米粉料理研究家)

米粉Sweetsくお〜れの店主として、国産米粉を使った米粉スイーツを手作り販売している他、米粉スイーツ教室の講師も務める

岡山学院大学(倉敷市)

平野 聡

(管理栄養士・修士(臨床栄養学)・フードスペシャリスト)

管理栄養士養成課程を持つ大学で、人間生活学部食物栄養学科の講師として、食や栄養に関することを研究

