

講座4 「米粉でスイーツ・ア・ラ・カルト」

平成22年8月28日

担当 仙台白百合女子大学健康栄養学科
高澤 まき子

宮城県は、米づくりが盛んで日本の代表的な米どころです。しかし食生活の変化に伴い、日本人の主食である米の消費は減少し、生産者の中では減反政策を余儀なく受け入れているところがあります。そこで宮城県産米粉を使って手軽につくれるお菓子を紹介しながら、実習を行い、米の消費拡大と一般家庭における米粉の普及につなげていきたいと思っております。

米粉スノーボール（約40個分）

米粉	140g
アーモンドパウダー	60g
無塩バター	120g
砂糖	60g
粉砂糖	50g



- ① 無塩バターをボールに入れへらでクリーム状にし、砂糖、アーモンドパウダー、ふるった米粉を加えてひとまとまりになるまで混ぜる。2cmの球状に丸め（約10g）、天板にクッキングシートを敷き、その上に間隔をあけて置く。冷蔵庫で20分休ませる。
- ② 170℃のオーブンで13～15分焼く。
- ③ 焼き上がったら、あら熱を取り、ビニール袋に粉砂糖入れ、その中に入れてシェイクする。全体に粉砂糖がつけばよい。

米粉ブラマンジェ（1人分）

米粉	18g
砂糖	18g
牛乳	90ml
バニラエッセンス	少々
木いちごソース	
木いちご	20g
砂糖	6g
水	8ml
レモン汁	1ml
洋酒	少々



飾り用
季節の果物、ミントの葉など

- ① 鍋に米粉と砂糖を入れよく混ぜる。次に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ、中火にかける。木べらで鍋底を絶えずかき混ぜながら全体がクリーム状になるまで十分火を通す。火からおろし、バニラエッセンスを加えよく練り混ぜる。
- ② 水でぬらした型に手早く流し入れ、冷やし固める。
- ③ 木いちごソースは、木いちご、砂糖、水、レモン汁、洋酒を合わせてミキサーにかける。
- ④ 皿に②を型からはずして盛り、季節の果物やミントの葉を添え、木いちごソースをかける。

米粉ロールケーキ（1本分）

卵	3個
砂糖	90g
米粉	80g
牛乳	30ml
溶かしバター	20g
バニラエッセンス	少々
生クリーム	100g
砂糖	10g
いちごジャム	50g
飾り用 粉砂糖	



- ① 型の内側に薄く油をひいて、四隅に切り込みを入れたパラフィン紙を敷く。
オーブンは170℃に熱しておく。
米粉、砂糖をそれぞれふるっておく。卵は、卵黄と卵白に分け、バターは湯煎で溶かしておく。
- ② スポンジケーキを作る。
卵白をボールに入れ、ハンドミキサーで泡立てる。途中、砂糖を2、3回に分けて加えメレンゲを作り、卵黄を1個ずつ加えて、さらにもったりするまで泡立てる。
次に、米粉、牛乳、溶かしバター、バニラエッセンスの順に入れて、全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ③ 型に流し入れ、表面を平らにして霧を吹く。170℃のオーブンで約15分焼く。
焼き上がったら、網の上のせて冷ます。
スポンジの手前に巻きやすいように切れ目を5本くらい入れておく。
- ④ 生クリームに砂糖を加え、8分通り泡立てる。
スポンジの上2/3量に生クリームをぬり、芯になるようにいちごジャムをのせる。手前からしっかりと巻き、巻き終わりを下にして、冷蔵庫で固める。
固まったら、上面に粉砂糖をふり、8等分に切って盛る。

米粉ホットケーキ（5枚分）

米粉	200g
ベーキングパウダー	6g
卵	1個
牛乳	250ml
砂糖	40g
溶かしバター	40g
バニラエッセンス	少々
好みで	



はちみつ、バター、生クリームなどを添える

- ① 米粉にベーキングパウダーを加えてふるっておく。バターは湯煎で溶かしておく。
卵はよく割りほぐし、牛乳と砂糖を加えてかき混ぜる(卵液)。
- ② ふるった粉に卵液を加えて均一に混ぜ、溶かしバター、バニラエッセンスを加えて混ぜ、パンケーキ生地とする。
- ③ フライパンを火にかけ、油を薄く塗る。フライパンにお玉1杯分を流し入れ、弱火で焼き、表面全体にプツプツの泡が出てきたら、裏返して中まで火を通す。

米粉シュークリーム（10個分）

シュー生地

米粉	70g
バター	60g
水	90ml
卵	2～3個

カスタードクリーム

牛乳	300ml
卵黄	2個分
砂糖	60g
米粉	30g
無塩バター	10g
洋酒	10ml
生クリーム	100ml



① シューの生地を作る。

小鍋に水とバターを入れて中火にかけ、沸騰したら米粉を加えて、手早く木べらで混ぜ、鍋底からはがれてくるようになったら、火からおろし、あら熱をとる。生地が65℃くらいになったら、溶きほぐした卵を3回に分けて加え、その都度十分かき混ぜる。生地を木べらですくい落とすとひとかたまりに三角形の尾を引いて落ちるようなかたさになればよい。

② 天板にクッキングシート敷き、その上にシュー生地をこんもりと形よく、間隔をあげながら置き、霧を吹く。オーブンに入れ、200℃で15分、のち180℃に下げて約10分焼く。

焼き上がったら、すぐにオーブンから取り出さず、温度が下がるまでそのまま入れておく。

※焼いている途中はオーブンのドアは絶対に開けないこと。

③ カスタードクリームを作る

小鍋に米粉、砂糖、卵黄を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。中火にかけ、絶えず混ぜながら煮る。とろみがついてふつふつと泡が出てきたら火からおろし、無塩バターを加え手早くかき混ぜてつやを出す。冷めたら洋酒を加えて混ぜる。

生クリームを泡立て、冷めたカスタードクリームを混ぜ合わせる。

④ シューを横2つに切り、クリームを詰める。

好みに粉砂糖をふる



米粉パン（10個分）

米粉ミックス	400g
砂糖	40g
塩	6g
バター	60g
卵	1個
牛乳	90ml
ぬるま湯	180ml
イースト	10g
砂糖	ひとつまみ



① ぬるま湯に砂糖をひとつまみ入れて溶かし、イーストをふり入れて予備発酵させる。

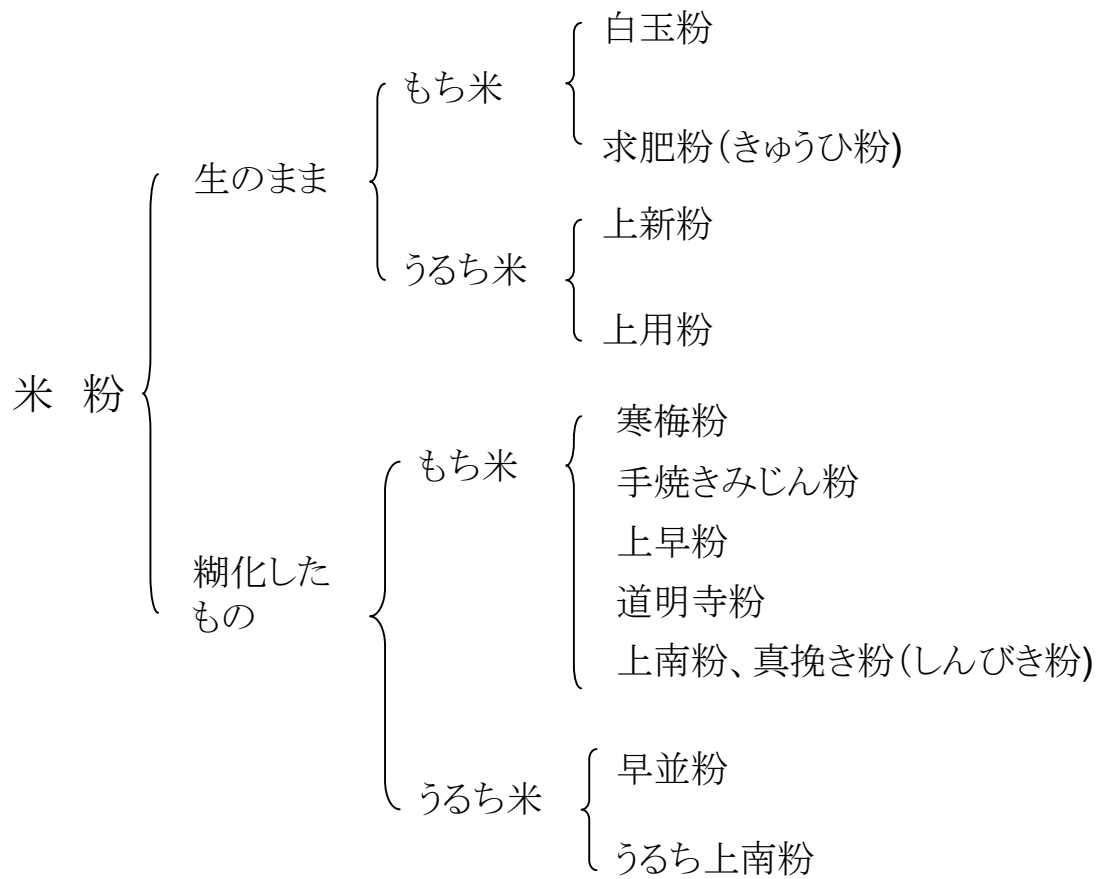
② ボウルに米粉ミックスを入れ、中央をくぼませ砂糖、塩、バター、溶き卵、イースト液を加えて混ぜて生地がまとまるまで捏ねる。

生地の表面がなめらかになったら、ひとつに丸めて油を薄く塗ったボウルに入れて、ラップをかけて発酵させる。

③ 生地が2倍くらいにふくらんだら、軽く捏ねてガス抜きをする。生地を10個に分けて丸め、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。35℃に温めたオーブンに入れて20分程度2次発酵させる。そのまま180℃に温めたオーブンで15分焼く。

米粉の種類

今、まさに米粉ブームで、米粉を使った様々なお菓子やパンが売られています。実は、米粉にはいろいろな種類があり、和菓子に昔から用いられていました。その種類を下に示しました。



(調理科学講座3より)