

令和7年3月28日

お知らせ

| | | |
|-----|----------------|--------------|
| 課所名 | (一社)岡山県農業開発研究所 | 対外戦略推進室 |
| 担当 | 川野、飯田 | 松本、橋本 |
| 直通 | 086-957-2000 | 086-226-7404 |

米粉のレシピ集を作成しました！

県及び一般社団法人岡山県農業開発研究所では、県産米粉の利用拡大を図るため、県内食品製造事業者に対して米粉商品の開発・販売支援を実施しています。

このたび、食品製造事業者や消費者の、より一層の県産米粉利用拡大を図るため、米粉のレシピ集を作成しましたので、お知らせします。

記

1 レシピ集の名称

岡山県産米粉の魅力発信！ プロが使う米粉のレシピ集

2 レシピ集の概要

米粉は小麦粉と比べ、水分吸収性や粘度に違いがあり加工に工夫が必要なため、事業者からレシピ集作成の要望があり、県内の料理研究家や大学と連携し、パン類、菓子類、料理（餃子、グラタン等）など、米粉の長所が生きる20種類のレシピが掲載されたレシピ集を作成しました。体裁：A4判40ページ

県産米粉の新商品開発に取り組んでいる事業者等へ配付しています。

3 その他

レシピ集は事務局にて配付しています。また対外戦略推進室HPからもご覧いただけます。

<https://www.pref.okayama.jp/page/963889.html>

4 事務局（問合せ・配付窓口）

〒701-2221 赤磐市大苅田798-3

一般社団法人 岡山県農業開発研究所 担当：川野、飯田

電話番号：086-957-2000 FAX：086-957-2700

E-mail：kakou@nk.oy-ja.or.jp

【レシピ集の表紙】



【レシピの一例】

シュークリーム サクサク生地と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 |
| 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)
- 露吹き準備
- 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、勢いよく木べらで鍋底からよく混ぜ合わせる
- 生地が目安は、ヘラで生地をたっぷりすくい、ゆっくりと下に落ちたあと、ヘラから離れた生地が10cm程度の三角形になるくらい

混合

- ボウルに移し、溶き卵の1/4量を加える。最初は木べらで切るようにし、ある程度なしたら練り混ぜる
- 残りの溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる
- 生地が目安は、ヘラで生地をたっぷりすくい、ゆっくりと下に落ちたあと、ヘラから離れた生地が10cm程度の三角形になるくらい

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
- 濡れたフォークで生地を中心を軽くさえなす

焼成

- 30cmほど離れたところから露吹きで水をたっぷりと吹き、200℃で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
- 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(三角形に伸ばした生地)

生地の絞り出し

焼いた生地

1 注意点

- Aを混ぜさせる際、鍋全体から沸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(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、落で器でよく混ぜ、米粉を加えさらによく混ぜる。牛乳を注ぎ加えながら落で器でよく混ぜる

加熱

- これをフライパンに入れて中火にかけ、ゴムべら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

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、室温をとってから冷蔵庫で冷やす

充填

- シュー皮に袋丁で切れ目を入れ、カスタードクリームを絞り入れる

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

1 注意点

- カスタードクリームは使う直前に溶かして冷やしてから使う。

展開

- 冷凍すれば、アイスクリームになる。
- カスタードクリームは、生クリームと混ぜることで、硬さや風味が調整できる。

岡山の粟 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、祭礼の市でもとれ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。