

田んぼアート米粉

米粉でつくる ～ 食べる田んぼアート ～

簡単ヘルシーレシピ集



監修: 鏡石町ヘルスメイト

発行: かがみいし田んぼアート実行委員会

米粉はいいところがいっぱい！

◆ 食感が楽しめます

さっくり、もちり、しっとり、とろーり…

様々な料理に使用でき、調理法によっていろいろな食感を楽しめます。

◆ 油の吸収率が低くヘルシー

小麦粉と比べると油の吸収率が低いといわれています。

そのため、油を使った揚げ物はカラッとおいしく仕上がります。

◆ きめが細かくてだまになりにくい

きめが細かいので、粉を振るう必要がありません。

ダマができないため、お菓子作りやホワイトソース作りなどに適しています。

◆ 小麦アレルギーの心配なし

小麦のアレルゲンを含まないため、小麦粉の代用としても安心して使うことができます。



★アレルゲンフリーカレー



材料〈4人分〉

豚肉うす切り肉	200g
玉ねぎ（みじん切り）	中1/2個
玉ねぎ（くし型切り）	中1個
じゃがいも	大1個
にんじん	小1個
サラダ油（炒め用）	大さじ2と1/2
水	700ml
コンソメ（固形）	1個
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1

【カレールウ】

サラダ油	大さじ2と1/2
米粉	大さじ4
カレー粉	大さじ2

【作り方】

1人分：エネルギー520kcal 塩分2.2g

- ① 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを弱火できつね色になるまで炒めます。
- ② ①に切った豚肉→野菜の順に加えて中火で10分程度炒めます。
- ③ ②に水・コンソメを入れ、沸騰したらアクを取り煮込みます。
- ④ 煮込んでいる間にカレールウをつくります。フライパンにサラダ油と米粉を入れ、焦がさないように 薄いきつね色になるまで炒めます（弱火 10分前後）。
- ⑤ 火を止めて、フライパンを濡れ布巾の上で冷やし、カレー粉を加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に③の煮汁を少しずつ加え、均一にのばしてから煮込んでいる鍋へ移します。ルウがよく溶けたら、軽く煮込み、とろみがついたら塩、砂糖で味を整えて完成。

★米粉すいとん汁



材料〈2人分〉

〈すいとん〉

米粉	50g
水〈米粉用〉	75cc

〈汁〉

油揚げ	1枚
里芋	中2個
にんじん	20g
白菜	1枚
ねぎ	1/2本
※おうちにあるものでOK!	
だし汁	300cc
味噌	20g

【作り方】

1人分：エネルギー210kcal 塩分 1.1g

- ① 野菜類、油揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にだし汁と里芋、にんじん、油揚げを入れて煮ます。少し煮えたら、白菜、ねぎを加え煮ます。
- ③ 煮ている間に米粉ですいとんを作ります。米粉に少しずつ水を加えてこねていき、耳たぶくらいの硬さにします。※水の量は硬さをみて調整します。
- ④ ②の野菜が煮えたら③のすいとんをだんご状に入れます。
- ⑤ すいとんに火が通ったら火をとめ、さいごに味噌をといて完成。

★米粉の皮で餃子まんじゅう焼き



材料〈15個分〉

〈具〉		〈皮〉	
キャベツ	100g	米粉	125g
にら	30g	片栗粉	35g
豚ひき肉	70g	熱湯	150cc
●塩	2g	塩	少々
●砂糖	1g	打ち粉	適量
●しょうゆ	小さじ1/2		
●おろししょうが	4g		
●ごま油	少々		
●米粉	小さじ1/2		
サラダ油	適量		

【作り方】

1人分(3個):エネルギー175kcal 塩分 0.5g

- ① ★具★ キャベツ、にらはみじん切りにし、水気を切っておきます。
- ② ボウルに豚ひき肉と水気を切った野菜、●の調味料を加えて粘りが出るまでよくこねます。
- ③ ★皮★ ボウルに米粉と片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、少しずつ熱湯を加えてまとまるまでよくこねます。まとまってきたら15等分に丸めます。
- ④ まな板に打ち粉をして、めん棒などで丸く伸ばして皮を形成します。
- ⑤ 皮の真ん中に具をのせて、包んで平たくします。
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいてまんじゅうを並べて焼き、少し焼き目がついたら水を加えて(分量外 150cc程度)蒸し焼きにしたら完成。

※皮は乾燥しやすいので濡れ布巾等を被せておくと包みやすくなります。

★鮭と白菜の米粉クリーム煮



材料〈2人分〉

鮭	120g	米粉	大さじ1
サラダ油	2g	牛乳	200cc
米粉	6g	塩	少々
白菜	100g	こしょう	少々
しめじ	30g	有塩バター	5g
		コンソメ	適量

1人分：エネルギー216kcal 塩分0.9g

【作り方】

- ① 鮭は3cm～4cm程度に切り、両面に米粉をまぶして余分な米粉は落とす。
- ② フライパンに油をひき、鮭を両面焼く。
- ③ 白菜を一口大に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。鍋にバターを溶かし、白菜、しめじ、米粉を加えて炒める。
- ④ 白菜がしんなりしてきたら、牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、すべて入れたら鮭とコンソメを入れ焦がさないように煮込む。
- ⑤ 最後に塩とこしょうで味をととのえたら完成。

★ポテトニョッキトマトソースかけ



材料〈2人分〉

じゃがいも	200g	トマト缶	200g
米粉	80g	塩	1g
豚ひき肉	50g	こしょう	少々
玉ねぎ	60g	粉チーズ	2g
油	4g	乾燥バジル	少々

1人分：エネルギー338kcal 塩分0.6g

【作り方】

- ① ジャがいもは茹でて熱いうちになめらかになるまでしっかり潰します。
- ② ①に米粉を加えて練り、まとまったら棒状にして、20分程度冷蔵庫で寝かせます。
- ③ ★ソース★ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱して玉ねぎとひき肉を炒めます。火が通ったらトマト缶、塩、こしょうを入れて煮詰めます。
- ④ ②で寝せて置いたニョッキ生地を厚さ1cmに切って丸め、フォークの背で模様をつけます。
- ⑤ 沸騰したお湯に④を入れてゆで、浮いてきたらザルにあげ水気を切ります。
- ⑥ トマトソースとゆでたニョッキを合わせ、全体に味を絡ませます。
器に盛り、粉チーズとバジルをかけて完成。

★米粉のカップケーキ



材料〈小8個分〉

米粉	130g
卵（全卵）	4個
牛乳	40g
砂糖	100g
油	40g
ベーキングパウダー	30g

1個分：エネルギー164kcal 塩分0.2g

【作り方】

- ① ボウルに溶いた全卵と砂糖を入れてよく混ぜます。
- ② ①に油を加え、なじませるようによく混ぜて、さらに牛乳を加えてよく混ぜます。
- ③ ②に米粉を加えて粉気がなくなるまで混ぜ、型に流し込みます。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで25分焼きます。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱をとって、ポリ袋へ入れて冷ましたら完成。

★米粉かいらんとう



材料〈大皿1つ分〉

米粉	150g
砂糖	20g
ベーキングパウダー	2g
卵	1/2個
牛乳	大さじ2
菜種油（サラダ油でも可）	大さじ1
●黒糖（砂糖）	40g
●水	大さじ2
揚げ油	適量

1個分：エネルギー742kcal 塩分0.7g

【作り方】

- ① ●以外の材料をボウルの中でよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさにします。
- ② 手でまとめたら30分くらい休ませます。
- ③ 棒で平たく伸ばし、好みの大きさに切り、油できつね色になるまで揚げます。
- ④ ●の黒糖（砂糖）と水を沸騰させ、揚げたかりんとうをからめます。
- ⑤ 表面が乾くまで冷めたら完成。※くっつかないように注意してください

★米粉のもっちりカステラ



材料〈パウンド型 1 本分〉

米粉	130g
卵（全卵）	4個
砂糖	100g
みりん	30g
はちみつ	30g

1 本分：エネルギー1315kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ① 卵をボウルに割り、湯煎（約 80℃）にかけながらハンドミキサーでふわふわになるまで泡立ってます。
- ② ①に砂糖を入れハンドミキサーで攪拌し、ゆるいマヨネーズ状になったら湯煎から外します。
- ③ みりんとはちみつを合わせてレンジで温め、②に加えてしっかり攪拌します。
- ④ ③に米粉を加え、ヘラに持ち替えて底から返すようにもったりとするくらいまで混ぜます。
- ⑤ 型にオープンシートをひいて生地を流し込み、表面をならしたら軽く台に落として空気を抜きます。
- ⑥ 160℃に予熱したオーブンで30～35分焼きます。
- ⑦ 型から取り出し、ラップを敷いたまな板の上にひっくり返してオープンシートをはがして蒸気を逃がします。しばらく置いたら、温かいうちにラップでぴったりと包み、半日～1 日置いて完成。

★さっくりスコーン



材料〈1 2 個分〉

米粉	200g
砂糖	60g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	1 個
牛乳	60cc
バター	50g

1 個分：エネルギー146kcal 塩分 0.3g

【作り方】

- ① フードプロセッサに粉類、小さく切ったバターを入れてよく混ぜます。
- ② ①に卵、牛乳を入れてさらに混ぜます。※生地がかたすぎる場合は牛乳で調整してください。
- ③ ②の生地をまとめて広げ、好みの形に切ります。
- ④ ③をクッキングシートに並べ、表面に卵液を塗ります。※なくても◎
- ⑤ オーブンを200度に予熱しておき、15分～20分焼いたら完成。

★米粉のカスタードクリーム

【作り方】

- ① ボウルに全卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜます。
- ② ①に米粉を足してよく混ぜたら、強火にかけて素早く混ぜ、焦げ付かないようにします。
- ③ クリームにかたさが出てきたら火をとめ、バニラエッセンスを加えて空気を抜くように混ぜます。
- ④ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしたら完成。

材料〈約 200g 分〉

卵	1 個
牛乳	200 c c
砂糖	60 g
米粉	20 g
バニラエッセンス	少々

1 個分：エネルギー511kcal 塩分 0.4g

★米粉たいやき



材料〈小 10 個分〉

〈皮〉	
●米粉	200 g
●ベーキングパウダー	4 g
●重曹	1 g
●塩	ひとつまみ
卵	1 個
砂糖	30 g
みりん	10 g
牛乳	200 g
〈フィリング〉	
あんこやクリーム	200 g

1 個分（米粉クリーム）

エネルギー159kcal 塩分 0.2g

【作り方】

- ① ●の粉類と塩をボウルに計量し、泡だて器で全体を混ぜます。
- ② 別のボウルに卵と砂糖、みりんをよく混ぜ合わせて牛乳を加え、卵液を作ります。
- ③ 粉類に卵液を加えて、ダマができないようによく混ぜます。
- ④ 生地は 10 分程度休ませておきます。
- ⑤ たいやき器を温め、温まったら【生地→フィリング→生地】の順に型に流し込みます。
★フィリングはお好みで！米粉のカスタードクリームは別レシピ参照。
- ⑥ 両面にきつね色がつくまで焼いたら完成。

★きな粉と米粉のスノーボール



材料〈20個分〉

米粉	100g
きなこ	20g
スキムミルク	10g
有塩バター	100g
砂糖	30g
粉砂糖	適量

3個あたり

エネルギー192kcal 塩分0.3g

【作り方】

- ① バターをレンジで温めて溶かします。
- ② ①に砂糖、きな粉、スキムミルク、米粉を加えて混ぜます。
- ③ ざっくり混ぜ合わせたら、20等分にし、小さく丸めます。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで17分焼きます。
- ⑤ よく冷ましたら、粉砂糖をまぶして完成。※ 焼きたては崩れやすいので注意

スキムミルク
なしでも作れます！

★かしわもち



材料〈5個分〉

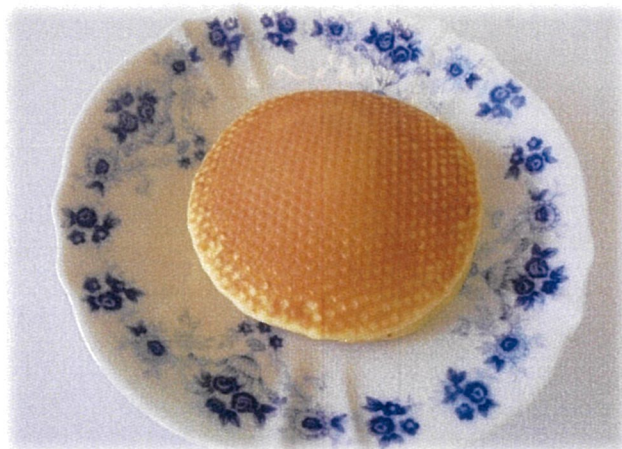
米粉	125g
熱湯	175g
餡	200g
柏の葉	5枚

1個分：エネルギー153kcal 塩分0g

【作り方】

- ① 餡は5個に分けておきます。
- ② ボウルに米粉を入れ、熱湯を加えて手早くかき混ぜます。
耳たぶくらいのかたさにこねて皮をつくります。
- ③ ②を5個に分け、3mmの円形に伸ばす。
- ④ ①の餡を③の皮の真ん中に入れて二つに折り、口を閉じる。
- ⑤ 柏の葉に包み、蒸し器で15分蒸したら完成。

★米粉のどらやき



材料〈5個分〉

米粉	65 g
ベーキングパウダー	1 g
●卵	1個
●砂糖	25 g
●はちみつ	大さじ1強
●水	大さじ2
つぶあん	75 g

1個あたり

エネルギー130kcal 塩分0.1g

【作り方】

- ① ボウルに●の材料をすべて入れ混ぜ、よく混ぜたら米粉、ベーキングパウダーを加えます。
- ② フライパンをあたため、スプーンで生地を流し入れ、弱火で焼きます。
- ③ 表面にぶつぶつがでてきたらひっくり返します。乾かす程度でお皿に取ります。
- ④ 中に餡をはさんだら完成。

★りんごのヨーグルトケーキ



材料〈5個分〉

米粉	50 g
ベーキングパウダー	3g
りんご	1/2個
卵	1個
砂糖	40 g
油	大さじ1と1/3
無糖ヨーグルト	65 g

1個分：エネルギー120kcal 塩分0.1g

【作り方】

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせます。
- ② りんごは皮をむき1cm角に切ります。
- ③ ボウルに卵、砂糖、油、ヨーグルトを混ぜ①の粉類と合わせます。
- ④ ③に切ったりんごを加えてさらに混ぜます。
- ⑤ 型に生地を流し入れ、170度のオーブンで40分焼きます。
竹串をさして生地がついてこなければ完成。

バランスの良い食事と減塩で健康を守ろう

★ふだん食べている物の塩分量をご存知ですか？



日本人の食習慣の問題点として塩分の過剰摂取があげられます。
高血圧の予防をするためにも、日頃から「減塩」を意識した食生活を心がけましょう！

知っていますか？

1日の塩分摂取目標量！

日本人の平均塩分摂取量は
男性 11.0g 女性 9.3g です
※平成30年度 国民健康・栄養調査より



★減塩のコツ ～減塩習慣を身につけて、おいしく食べよう～



●味付けにメリハリを



●汁物は具たくさんに！
種類の汁物は残そう



●しそ・にんにくなどの香味野菜や
香辛料などで味にアクセントを



●だし旨味を利用する

★食事の基本は栄養バランス食

基本の食事は＜主食＞＜主菜＞＜副菜＞

それぞれの料理を組み合わせることで、栄養のバランスを取ることができます。
また、牛乳・乳製品や果物も上手に組み合わせて、理想の食生活を目指しましょう。



牧場のあーさー♪



主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

鏡石町ヘルスメイトについて

◆鏡石町ヘルスメイトって？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通して地域の健康づくりを推進するボランティア団体です。子どもから高齢の方まで、町民の皆さんの健康づくりをサポートします！

◆活動内容

【研修会】

自らの資質向上のために調理実習や運動などの講習会を行っています。



【食育事業】

幼稚園、保育所児のクッキング教室
アドベンチャークラブでの親子料理教室 等



カップ寿司、トマトスープを
作りました！

【県委託事業】

町内の高校生を対象に、食事バランス
についての講話と、減塩豚汁の試食を
行いました。



【地区伝達講習会】

未就園児の親子おやつ作り
地区サロンでの減塩バランス食の調理、提供 等



ヘルスメイトが作るメニューは
いつも大好評です！



【町の協力事業】



町の大イベントである田んぼアートにて
年2回、減塩の豚汁をふるまっています！



コメが育って夢になる。



それが田んぼアート。



豊作祈願！田植え祭り



かがみいし田んぼアートは、東日本大震災後の平成24年から取り組んでいます。鏡石町図書館の4階展望台から見ることができるので「窓から眺める絵本～もうひとつの図書館～」をコンセプトに事業を展開しています。鏡石町では「復興」（福幸）のシンボルとして一般参加者と町民が一体となって自然のアートを作り出しています。



鳥見山公園

鏡石まちの駅「かんかんてらす」は2018年にオープンし町の農産物や特産品の販売を行っています。
また、オープンキッチン・コミュニティカフェを利用したイベント等も開催することができます。

あやめは鏡石町の花という事もあり6月になると見頃を迎えます。鳥見山公園では「あやめ祭り」が開催されます。



これまでの田んぼアート

2012 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～
「牧場の風景」

(観覧者 5,776 名)



唱歌「牧場の朝」のモデルとして知られる鏡石町の牧場の風景を再現しました。

2013 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～
「桃太郎」

(観覧者 13,092 名)



鏡石町の特産品である桃の PR も兼ね、船へ乗って鬼ヶ島へと向かう桃太郎と家来の動物たちを表現しました。

2014 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～
「金太郎」

(観覧者 16,943 名)



サッカーW 杯が開催されたことから、シュートを放つ金太郎を描きました。日本代表へのメッセージも込められています。

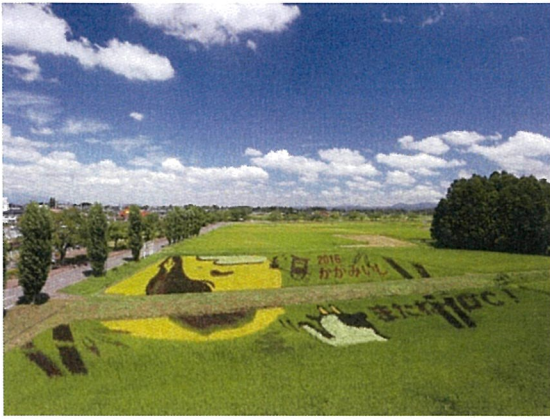
2015 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～
「浦島太郎」

(観覧者 20,924 名)



浦島太郎を観光客に見立て、乙姫に扮した町の公式キャラクター「牧場のあーさー♪」が出迎える様子を描いています。



2016 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～

「かぐや姫」

(観覧者 22,436 名)

かぐや姫が月に帰るシーンを町の公式キャラクター「牧場のあーさー♪」が見送っています。



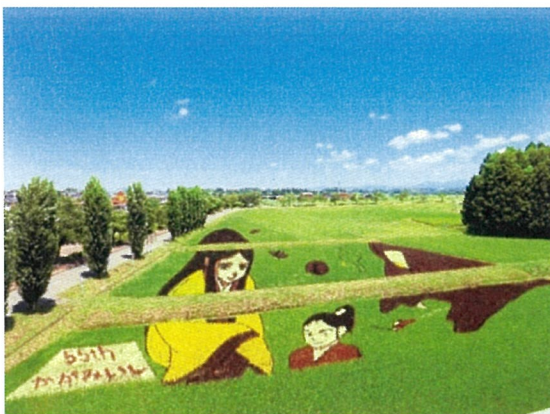
田んぼアート LED イルミネーション

～きらきらアート～

「かぐや姫」

(観覧者 2,412 名)

きらきらアートはイルミネーションにより絵柄を再現したものです。冬の夜でも楽しむことができます。



2017 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～

「一寸法師」

(観覧者 30,591 名)

一寸法師のクライマックスシーンを中心にアニメーターの湖川友謙氏がデザインしました。



田んぼアート LED イルミネーション

～きらきらアート～

「一寸法師」

(観覧者 2,180 名)

2016 年に引き続き LED 装置「ペットボトル」約 6000 本を使用し、製作したきらきらアートです。

2018 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～

「うさぎとかめ」

(観覧者 28,712 名)



なぜうさぎが2匹いるのか、隠れデザインの池と魚が現れたことにより解明！池に反射している「うさぎ」でした。



田んぼアート LED イルミネーション

～きらきらアート～

「うさぎとかめ」

(観覧者 3,298 名)

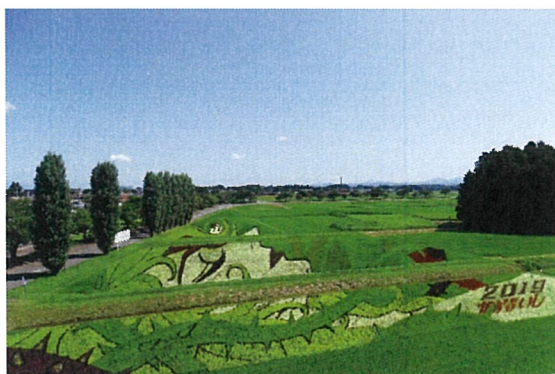
観覧者数も 3,000 人を超え、多くの方にお楽しみいただきました。

2019 年

窓から眺める絵本～もう一つの図書館～

「眠れる森の美女」

(観覧者 23,131 名)



いばらに囲まれて眠っている美女を白馬に乗った王子が迎えに行くシーンが描かれています。



田んぼアート LED イルミネーション

～きらきらアート～

「眠れる森の美女」

(観覧者 1,569 名)

白馬に乗った王子がお城へ向かって行く動きもイルミネーションの光の変化と共に表現されています。



鏡石町ヘルスメイトのみなさん



ホルスタイン・お友だちしゅん

牧場のあーさー♪