



## 自宅でカンタン! 米粉を使ったお菓子レシピ

「米粉を使ってみたいけど、どうやって使うかわからない」という人にもおすすめ! ご自宅でも簡単にできる米粉レシピをご紹介します。

### 「米粉とうふまんまるドーナツ」

#### ●材料

(生地約250gで約25個分)

- 米粉 ..... 100g
- 木綿豆腐 ..... 100g (水切り不要)
- 片栗粉 ..... 20g
- 砂糖 ..... 30g
- 油 ..... 8g
- ベーキングパウダー ..... 4g  
(重曹2gで代用可能)
- ☆揚げ油 ..... 適量

#### ●作り方

- ① 米粉、木綿豆腐、片栗粉、砂糖を混ぜ合わせ、豆腐と粉のだまがなくなるまでこねる。
- ② ①に油を入れてさらにこねる。
- ③ ベーキングパウダーを入れ、手早くこねて10gずつくらいの丸玉を作る。
- ④ 170℃の油で5分揚げる。

※ドーナツの大きさに揚げる温度や時間が変わります。

※冷めてもおいしいですが、レンジ600Wで20秒程度温めると柔らかくおいしくなります。

Delicious!



◀今回レシピを紹介してくださったのは、「自家焙煎珈琲 & 米粉スイーツHAN」の鈴木志帆さん。アレルギーを持つ人もそうでない人も「一緒に同じ食事を楽しむ」がコンセプトのカフェは、地元の憩いの場。週末に訪れてみては?

所 香春町採銅所4047-4

☎0947-23-2778

■営業時間 10:00~18:00

■定休日 水・木曜日



### 米粉の3つの魅力



その1 独特な食感でモチっとおいしい

その2 栄養豊富で、小麦粉に比べて油の吸収率が低く、ヘルシー

その3 グルテンフリーで、小麦アレルギーの人でも安心

今、なぜ米粉?

お米離れが進み、主食用米の生産量は減り、耕作放棄地が増えています。また、輸入小麦の価格は高騰しています。

生産調整の対象外である米粉用米の作付けを増やし、輸入小麦に代えて米粉を活用することは、水田を生かし、環境を守り、農業の振興につながります。

しかも米粉はヘルシーでグルテンフリー。皆さん、大いに米粉を使いましょう。



福岡県知事 服部 誠太郎

### 米粉用米生産者インタビュー



### 丹精込めて作った「ふくのこ」を使用した米粉商品を食べしてほしい!

米粉100%の麺を作りたいという、「べいめん」開発者の金田さんの思いに共感し、米粉麺への加工に適している米粉用の米「ふくのこ」の栽培を令和4年から開始しました。今年は35トン程度を生産予定、今後も作付面積を増やしていきます。

おいしくて、健康にもいい米粉商品を多くの人に食べていただければ、米粉用米の生産者もどんどん増えていくと思います。福岡といえば「ふくのこ」と言われるように地域一体となって栽培に取り組みたいと思っています。福岡の農業がもっと元気になるといいですね。

いしまつまる  
米粉用米「ふくのこ」の生産農家 石松 守さん