



米粉で クリスマススイーツ

監修：陣田靖子（幹-Sui-キッチンスタジオ&カフェ オーナー）
https://yasming.net

今年のクリスマスは米粉を使っ
米粉ならではの食感はスイー

てスイーツを作ってみませんか。
ツとも好相性。グルテンフリーだからアレルギーを持つ人にも安心です。

クリスマスムード満点の人形お菓子

ジンジャーマンクッキー



材料 45枚(クッキー型3.8cm×4.8cm)

米粉	150g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
シナモンパウダー	小さじ1
菜種油	大さじ3
メープルシロップ	60ml
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	40ml
ショウガのすりおろし汁	大さじ1
自然塩	小さじ1/8

作り方

- 米粉、きな粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーをボウルに入れて混ぜる。
- ①に菜種油を入れて手でこすり合わせながら、粉全体に行き渡るようになじませる。
- 液体類(メープルシロップ、豆乳または牛乳、しょうが汁)と塩を混ぜて②に加え、生地をまとめる。粉っぽさが残ったら豆乳(分量外)で調整する。
- 厚さ2、3mmに麺棒で延ばし、型抜きして、オーブンペーパーを敷いた天板に並べる。
- 160度に温めたオーブンで25分焼き、天板の上でそのまま冷ます。
- お好みで冷めたクッキーにチョコペン(材料外)で顔を描く。

POINT

米粉にはグルテンが含まれていないので生地が割れやすい。慎重に扱うこと。



彩りと味わいのアンサンブル

イチゴのトライフル



材料 4人分

生おから	200g	寒天パウダー	2g
菜種油	大さじ2	てんさい糖	60g
りんごジュース	200ml	成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	400ml
レーズン(粗みじんにつけておく)20g		レモン汁	大さじ1
自然塩	1つまみ+1つまみ	イチゴ	18粒
ラム酒(りんごジュースで代用可)	大さじ2	ミント(葉)	適量
米粉	20g		

作り方

- 生おからはフライパンで乾いりし、パラパラになったら菜種油を加え、全体になじませる。
- ①にりんごジュース、レーズン、塩1つまみを加え、しっとりする状態になるまで水分を飛ばす。
- ②にラム酒を加えていり、火から下ろす。
- 米粉と寒天パウダー、てんさい糖、塩1つまみをボウルに入れて混ぜる。
- クリームを作る。豆乳または牛乳、レモン汁を④に加えてよく混ぜ、こし器に通してから鍋に入れる。
- 鍋を火にかけ、へらでかき混ぜながら沸騰させる。
- 火を弱めてフツフツと1分ほどかき混ぜながら煮て、火を止める。
- ③と⑦のクリーム、イチゴを交互に200mlの器に入れ、最後にイチゴとミントの葉を盛り付けて出来上がり。

POINT

作り方③の火から下ろすタイミングは、写真のようにおから煮のような状態がベスト。



芳醇(ほうじゅん)な香りを楽しむ大人のスイーツ

クリスマスグリーンマフィン



材料 6個(マフィンカップ直径6cm×高さ4.5cm)

米粉	300g
ベーキングパウダー(アルミニウムフリー)	大さじ1
抹茶パウダー	2g
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	230ml
菜種油	大さじ6
てんさい糖	50g
メープルシロップ	大さじ2
ラム酒(豆乳または牛乳で代用可)	大さじ1
自然塩	小さじ1/3
ドライフルーツ(ラム酒漬け)	大さじ3+飾り用適量
ナッツ類(お好みの2種)	各大さじ2+飾り用適量

作り方

- 米粉、ベーキングパウダー、抹茶パウダーをボウルで混ぜておく。
- ドライフルーツとナッツ以外の残りの材料を全て混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ドライフルーツとナッツを加えてさらに混ぜ、マフィンカップに入れて飾り用ドライフルーツとナッツを散らす。
- 170度に温めたオーブンで約25分焼く(竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK)。

POINT

写真は右上から時計回りにカボチャの種、レーズン、クランベリー、マンゴー、ヒマワリの種。ドライフルーツは、1カ月~1週間前までにラム酒に漬けておく(りんごジュースでもOK。長く漬けると発酵するので前日からがよい)。



フルーツの風味と生おからが好相性

米粉とおからのヘルシーケーキ



材料 直径15cm×高さ6cmのケーキ型1台分

米粉	100g	塩こうじ	大さじ1
生おから	100g	白みそ	大さじ1
ベーキングパウダー(アルミニウムフリー)小さじ2		レモンの皮	1/2個分
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳 80ml		あんずジャム	大さじ2~3
菜種油	大さじ4	ココナツパウダー	大さじ2~3
てんさい糖	50g	飾り	
メープルシロップ	大さじ1	リンゴ(蒸し煮用)	1個
レモン汁	大さじ1	ミント(葉)	適量

作り方

- よく搾った生おからと米粉をブレンダーにかけ、よく混ぜたらベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- Aの材料を全てボウルでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。生地はボテッとした感じになるように豆乳または牛乳(分量外)で調整する。
- オーブンペーパーを敷いた焼き型に入れ、表面を平らに整える。
- 180度に温めたオーブンで30~35分焼く(竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK)。
- 表面にあんずジャムを塗り、再度オーブンで2分焼き、取り出してからココナツパウダーを振る。
- 焼き型に入れたまま、網(ケーキクーラー)の上のせて冷ます。
- ⑥を焼き型から抜き、リンゴの蒸し煮3切れでバラの花の形を作っのせ、ミントの葉を飾る。

POINT

リンゴの蒸し煮
①リンゴをよく洗ってから8等分し、芯の部分を取る。
②塩水にくぐらせてから、厚さ2mmぐらいにスライスして鍋に平らになるように入れ、弱火で約18分蒸し煮する。

