

真夏日に迫る暑さを乗り切る！5月から始める対策に“ピリ辛米粉レシピ”をご紹介します

米粉タイムズ、夏ホット米粉レシピを公開

米粉タイムズ公式Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局は、お米・米粉に関する最新情報やレシピ・動画・コラムなどを掲載するお米・米粉専門メディアである「米粉タイムズ」にて、猛暑を乗り切るための「米粉入りの皮で作るキムチマンドゥ」のレシピを5月20日(火) 10時より、公開します。



■ピリッと辛いキムチが食欲をそそる！

米粉入りの餃子の皮「キムチマンドゥ」のレシピを5月20日(火)10時に公開！

米粉を使った餃子の皮は、通常の小麦の皮に比べてもちもちした食感に仕上がります。もっちりした皮と、キムチでピリッと辛いタネで、暑い夏を美味しく乗り切る一品です！

<レシピ>

- (1) 小鍋にAを入れて混ぜ、火にかけて透明になるまで加熱する
- (2) ボウルに米粉と1を入れてこねる。
- (3) 2を直径3cmのボール状に成形する。
- (4) まな板に片栗粉で打ち粉をし、生地にも打ち粉をしながら直径9cmの大きさまで伸ばす。
- (5) 豚ひき肉とキムチを混ぜてタネを作り、4で包む。
- (6) せいろに入れて8分蒸す。

<材料>

- | | |
|---------|----------|
| ・ 水 | 90cc (A) |
| ・ 塩 | 2g (A) |
| ・ 片栗粉 | 15g (A) |
| ・ 米粉 | 75g |
| ・ キムチ | 100g |
| ・ ぶたひき肉 | 50g |



※レシピURL : <https://komeko-times.jp/recipe/recipe269/>

■過去に公開した夏場に食べたいピリ辛米粉レシピを紹介！

(1) スパイスの香りが食欲をかきたてる！「チキンと大根のスパイスカレー」

米粉でカレーを作ると、舌触りが滑らかでサラッとしています。洗い物も早くできるというメリットが魅力的です。ぜひみなさんも作ってみてください。

<調理のポイント>

- ・鶏もも肉は一口大に切ってしょうゆで10分程度下味をつけましょう。

<レシピURL>

<https://komeko-times.jp/recipe/recipe203/>



(2) 野菜たっぷり！「鶏ひき肉のとろとろ麻婆豆腐」

「米粉」は水に溶かさなくてもとろみをつけられる優れたもの。水溶き片栗粉のような面倒な準備をすることなく麻婆豆腐が作れます。

<調理のポイント>

- ・野菜を炒める時は、焦げないように気を付けてください。
- ・米粉は水に溶かさず、そのまま加えて混ぜましょう。ダマになることはありません。

<レシピURL>

<https://komeko-times.jp/recipe/recipe131/>



(3) 米粉で絶品！アレンジ無限「カリもち海鮮にらチヂミ」

米粉で作るカリもち食感のチヂミ。生地分量だけ覚えておけば、中の具材は冷蔵庫にあるもので好きにアレンジできるので、パパッと作りたいおつまみや副菜として大活躍してくれます。

<調理のポイント>

- ・チヂミの具材はお好きな食材でOKです。家にあるもので無限に楽しめます。

<レシピURL>

<https://komeko-times.jp/recipe/recipe113/>





■米コ塾とは

米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立をするべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

米コ塾

■米粉タイムズについて

米粉タイムズとは、消費者向けにレシピ・動画・コラム・プロジェクトに関する最新情報など米粉情報を発信しているWEBメディアです。WEBや公式SNS(Instagram、X)を通して、キャンペーンに関するお得な情報や、簡単で美味しく食べれるレシピや活用方法、米粉を使ったメニューを提供している飲食店検索も閲覧可能ですので、ぜひご活用ください。

米粉タイムズ

公式WEBサイト : <https://komeko-times.jp/>
公式Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>
公式X : <https://twitter.com/komekotimes>
公式YouTube : <https://www.youtube.com/@komekotimes>

■米・米粉消費拡大推進プロジェクトとは

「米・米粉消費拡大推進プロジェクト」は、農林水産省が行う「米・米粉消費拡大対策事業」の一環として実施します。本プロジェクトを通して、国際的な人口増加等による食料需要増大、原材料価格の上昇や円安の影響から、日本の食料安全保障の重要性が改めて見直されていることを受け、食糧の安定供給に向け国内で自給可能な作物である「お米・米粉」の消費拡大を目指しています。

■事業実施主体について

1996年に飲食店情報サイト「ぐるなび（※）」を開設。詳細なメニュー情報等を事前に確認してから飲食店に行くという外食のスタイルを定着させました。現在「食でつなぐ。人を満たす。」という存在意義（PURPOSE）のもと、「飲食店DXのベストパートナー」としてさらなるサービスの拡充を図っています。（※）2023年10月に「楽天ぐるなび」へ名称変更

社名	株式会社ぐるなび Gurunavi, Inc.
設立年月日	1989年10月2日（会社設立） 2000年2月29日（株式会社ぐるなび発足）
所在地	東京都千代田区有楽町1-1-2 日比谷三井タワー11F
資本金	100百万円（2025年3月31日現在）
事業内容	パソコン・スマートフォン等による飲食店等の情報提供サービス、 飲食店等の経営に関わる各種業務支援サービスの提供その他関連する事業
従業員数	単体 888名 連結 962名（2025年3月31日現在）
URL	https://corporate.gnavi.co.jp/