

誰でも、お家で、簡単に。GWは家族で手作りクルトシュに挑戦！

「トレンド米粉グルメ2026 パン部門」に選ばれた “米粉クルトシュ”レシピを5月12日(火)から公開

～「米粉タイムズ」にて【2026年最新】次に流行る進化系パンと注目の食感キーワードも大公開～

米粉タイムズURL : <https://komeko-times.jp/>

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局は、「米コ塾」(※1)の公式サイトにて、「米粉カンファレンス2026-春-」(※2)の際にトレンド米粉パン部門で選ばれた「米粉クルトシュ」のレシピを公開します。

一見、作るのが難しそうなお米粉クルトシュですが、ご家庭で簡単に作れるレシピとなりますので、この機会にぜひ美味しい米粉クルトシュをお楽しみください。



■トレンド米粉グルメ2026-春- 米粉パン部門で選出された「米粉クルトシュ」 調理が難しそうなお米粉クルトシュをご家庭で簡単に作れるレシピを公開！

外カリ・中モチの食感で、クルクル剥がして食べる食べ方でSNSを中心に注目を集めているクルトシュ。米粉で作ることでより食感を楽しめます。

<レシピ>

1. 空き缶やタンブラー等の円筒状の型にアルミホイルを巻く。
※サイズ：直径5cm×高さ14cm程度
2. ボウルにAをダマにならないよう混ぜ、牛乳、溶き卵を加え1分ほど置き、少しとろみがつくまで待つ。
3. 別のボウルにBを入れ混ぜ、1に加えよく混ぜ、溶かしバターを加えさらに混ぜ、生地をラップで覆い、15分休ませる。
4. 生地を麺棒で厚さ5mmに伸ばし、幅2～2.5cmの带状に切り、円筒状の型に生地を巻き付け、台の上で軽く転がし生地を密着させる。
※生地は引っ張らず、少し重ねながら貼り付けるように巻く。
5. 表面に仕上げ用の溶かしバターを塗り、生地が天板に直接触れないよう両端に耐熱の台などを置いて型を横に倒して浮かせ、40℃で10分ほど発酵させる。
6. 210℃のオーブンで7～9分焼く。
7. 表面に仕上げ用の溶かしバターを再度塗り、グラニュー糖とシナモンを混ぜたものをまぶし、粗熱が取れたら型とアルミホイルを抜きとる。

**<材料>**

・ A トレハロース	12g	・ B 米粉（製パン用）	180g
・ A サイリウム	5g	・ B 片栗粉	40g
・ A 砂糖	10g	・ B 塩	3g
・ 牛乳	110g	・ B ドライイースト	5g
・ 溶き卵	50g	・ 溶かしバター（無塩）	20g
		・ 粉糖	適量

■仕上げ用

・ 溶かしバター（無塩）	20g程度
・ グラニュー糖	40g程度
・ シナモン	4g程度

<ポイント>

- ・ ④の発酵が進み過ぎると生地がだれやすくなるため、時間は控えめにします。
- ・ 焼きたては生地がやわらかく崩れやすいため、粗熱が取れてから型を外します。

※レシピURL：<https://komeko-times.jp/recipe/recipe335/>

■米コ塾とは(※1)

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ーを形成し、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

米コ塾URL：<https://jyuku.komeko-times.jp/>

■「米粉カンファレンス2026-春-」とは(※2)

「米粉カンファレンス2026-春-」とは、米コ塾・米粉タイムズが、新しい米粉の活用が大きく発展した2025年を振り返り、また、2026年に向けて、外食・内食における米粉トレンド予測などを発信するイベントです。

本イベント内で、トレンド米粉グルメを発表しました。また、イベントでは日本を代表するパティシエである辻口 博啓さん、鎧塚 俊彦さん、料理研究家・インフルエンサーのsachiさんが登壇し、着実に浸透してきた米粉・米粉グルメをどのようにして米粉に興味のない方々にも届けていくかについて、集結した米粉を扱う事業者が共同で議論を交わしました。今後も継続的に開催し、米粉の利用拡大を目指します。

イベントレポートURL：<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/00000035.000126772.html>





■【2026年最新】注目パンやスイーツを米粉で再現！ グルテンフリーで楽しめる新提案を「米粉タイムズ」にて公開！

米粉culturoshuだけでなく、2026年最新版の注目パンやスイーツを米粉で再現し、グルテンフリーで楽しめる提案を「米粉タイムズ」にて公開します。さまざまな見た目や食感のトレンドが生まれる中で、話題のパンやスイーツを米粉で再現し、その魅力を新たなかたちでご紹介します。



中身もっちり！韓国発の話題パン！
「コメコグマパン」



サクほろ食感がやみつきに
「チーズクッキー」



反則級の背徳感♡
「バタートック」

■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、ぜひご利用ください。

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12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 878名 連結 977名（2025年12月31日現在）
URL <https://corporate.gnavi.co.jp/>