

猛暑・酷暑が全国で記録される厳しい夏。暑さを乗り越えるレシピをご紹介します！

「ひんやり米粉レシピ」を米粉タイムズにて公開

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、「米粉タイムズ」(※1)にて、順次新たなレシピコンテンツを公開します。連日「猛暑日」「酷暑日」が続く中、暑さを乗り越えるための「ひんやり米粉レシピ」を展開。

暑い夏でも食欲がそそる米粉レシピを多数ご紹介予定です。この機会にぜひ、さまざまな米粉グルメをお楽しみください。



■暑い夏を乗り越える！簡単に作れる「ひんやり米粉レシピ」を紹介！

(1)材料3つでできる！「米粉のひんやりわらび餅」 かき氷に乗せたひんやりアレンジグルメもおすすめ！

<レシピ>

1. ボウルにAを入れよく混ぜる。
2. 1を600wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜる。
3. 2を再度、600wの電子レンジで1分半加熱し、よく混ぜる。
4. 2本のスプーンで一口サイズにして、氷水に落とし取り出す。
5. Bを混ぜたものにかませる。

<調理のポイント>

- ・スプーンは水をつけながら作業するとくっつきにくくなります。

<材料>

- | | |
|----------|-------|
| ・ A 米粉 | 50g |
| ・ A 水 | 150cc |
| ・ A 上白糖 | 大さじ1 |
| ・ B きな粉 | 大さじ2 |
| ・ B きび砂糖 | 大さじ2 |



※レシピURL :

<https://www.instagram.com/reel/DbiC2VyFzb-/?igsh=YnM1NHJsYXNhN3Rz>

（2）冷凍マンゴーでさっぱりと！ 「米粉とマンゴーのレアチーズバー」

〈レシピ〉

1. ボウルに米油とはちみつを入れて混ぜる。
2. 1に米粉とアーモンドプードルを加えて、ひとまとまりになるまで混ぜる。
3. 生地を5mmの厚さに伸ばし、170度に予熱したオーブンで10分焼く。
4. 冷ましたクッキーをポリ袋に入れ、細かく砕き、溶かしバターとなじませる。
5. バットにオーブンシートを敷き、4をコップなどで押さえつけながら敷き詰める。
6. ボウルにクリームチーズときび砂糖を入れ、ヘラでよくすり混ぜる。
7. 6に生クリームを入れてよく混ぜ、Aを混ぜたもの（ゼラチン液）を加えて混ぜる。
8. 5に7を流し入れ、冷凍マンゴーを散らして、冷凍庫で半日冷やす。
9. 8をスティック状に切り分け、ミントを飾る。



〈調理のポイント〉

- ・米粉のクッキーの土台はしっかりと押さえつけながら敷き詰めましょう。

〈材料〉

・米油	30g	・きび砂糖	50g
・はちみつ	大さじ2	・生クリーム	100cc
・米粉（製菓用）	100g	・Aゼラチンパウダー	3g
・アーモンドプードル	20g	・Aお湯	大さじ2
・溶かしバター	40g	・冷凍カットマンゴー	適量
・クリームチーズ	200g	・ミント	適量

（3）冷凍バナナでヘルシー！ 「米粉のアイスクッキーサンド」

栄養満点のバナナを使った、ヘルシーなレシピを紹介！

特別な調理スキルは必要なく、誰でも手軽に作れるのが嬉しいポイント。
暑い夏の日、ひんやりとした甘いものが食べたい時に思わず手が伸びる、夏にぴったりのひんやりスイーツです。

8月25日（火）レシピ公開予定！

公開までいましばらくお待ちください。



■米粉タイムズ公式サイト・公式SNSについて

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



■米粉タイムズについて（※1）

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ら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究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

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

■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、「真”の”飲食店のサポーター」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（2026年6月30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 879名 連結 968名（2026年6月30日現在）
URL	https://corporate.gnavi.co.jp/