

食欲の秋 到来！秋食材を使った米粉グルメをご紹介します！

「“秋”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。10月に入り、“食欲の秋”が到来しました。栗やサツマイモ、かぼちゃなどの秋に旬を迎える食材を使った米粉レシピを展開します。この機会にぜひ、秋を感じられるさまざまな米粉グルメをお楽しみください。



■秋食材をふんだんに使った「“秋”米粉レシピ」を紹介！

(1)フライパンで簡単にできる！「栗のちぎりパン」

<レシピ>

1. ボウルにAを入れて混ぜ、ひとかたまりになったら刻んだ栗の甘露煮を入れて混ぜる。
2. 生地を7等分にして、手に米油（分量外）を塗り丸める。
3. 2をフライパンに並べ、蓋をしてあたたかいところで15分発酵させる。
4. 3をごく弱火にかけ、10分ほど焼き色が付くまで焼き、裏返して同様に焼く。

<調理のポイント>

- ・発酵がしやすいように絹豆腐は人肌にあたためて使用しましょう。

<材料>

- | | |
|-------------|------|
| ・A 米粉（製パン用） | 180g |
| ・A 片栗粉 | 20g |
| ・A 絹豆腐 | 200g |
| ・A きび砂糖 | 大さじ1 |
| ・A ドライイースト | 4g |
| ・A 塩 | 4g |
| ・A 米油 | 10g |
| ・刻んだ栗の甘露煮 | 適量 |



※レシピURL：

https://www.instagram.com/reel/DeOotDWuLsO/?utm_source=ig_web_copy_link&exln=NTc4MTIwNjQ2YQ==

（2）旬の食材をふんだんに使った秋グルメ！「米粉のきのこチヂミ」

〈レシピ〉

1. ボウルに絹豆腐、米粉、片栗粉を加え、混ぜる。
2. 1にAを加え、混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ2（分量外）を熱し、2を入れ、均等にならす。
4. 中火で焼き色がついたらフライ返しで裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼く。
5. 4を食べやすい大きさに切り、ポン酢（分量外）をつけながらいただく。

〈調理のポイント〉

- ・押さえつけながら焼くと綺麗に焼けます。

〈材料〉

・絹豆腐	150g
・米粉	大さじ3
・片栗粉	大さじ2
・A 舞茸（あらみじん切り）	60g
・A しいたけ（うす切り）	60g
・A えのき（あらみじん切り）	60g
・A 冷凍アサリ	60g
・A 青ネギ（小口切り）	15g
・A 塩	3g



※レシピURL：

https://www.instagram.com/reel/Debcd1ZjKfQ/?utm_source=ig_web_copy_link&xtok=NTc4MTIwNjQ2YQ==

（3）ハロウィン気分を味わえる！「袋でまぜるだけ米粉のかぼちゃドーナッツ」

〈レシピ〉

1. ポリ袋に解凍した冷凍かぼちゃと上白糖を入れてペースト状になるまでよく揉み、混ぜる。
2. 1にAを加えて均一になるまでよく混ぜる。
3. 2の端を切り、ドーナッツ型に絞る。
4. 170度に予熱したオーブンで20分焼く。

〈調理のポイント〉

- ・絞りやすいように、かぼちゃは丁寧につぶしましょう。

〈材料〉

・冷凍かぼちゃ（皮なし）	90g
・上白糖	70g
・A 卵液	80g
・A 牛乳	70g
・A 米粉（製菓用）	80g
・A アーモンドプードル	30g
・A ベーキングパウダー	2g
・A 溶かしバター	20g



10月28日（水）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、簡単に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 Gurunabi, 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/