



## 米粉タイムズ0.5周年記念 米粉の人気レシピを発表する「前半期！米粉レシピアワード」を開催 最も反響の大きかった米粉レシピは「米粉のボンボローニ」

～ゲストに池田航さんや小宮璃央さんを迎えたSNSライブ配信で発表～

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」をオープンして0.5周年を迎えました。これを記念し、米粉タイムズ内でご紹介した米粉レシピの中で最も反響の大きかったレシピ※を「米粉レシピアワード」として、米粉タイムズ公式SNSアカウントによるライブ配信で発表しました。

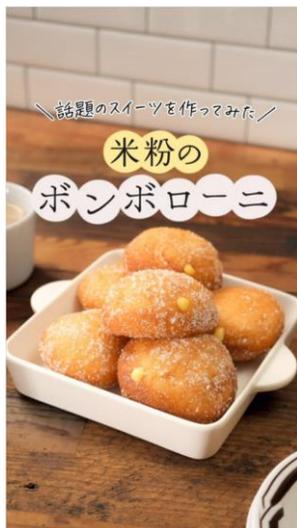
本ライブ配信には、ゲストとして、池田航さん、小宮璃央さんにご出演いただき、「米粉レシピアワード」の発表はもちろん、米粉に関するお困りごとを解決するなど内容盛りだくさんで実施しました。

※対象期間：2023年8月2日～2024年2月29日まで



### ■「米粉レシピアワード」TOP3のご紹介

#### 1位 米粉のボンボローニ



2023年10月13日に投稿され、再生回数49.3万回を達成した、“生ドーナツ”の名称でも親しまれるボンボローニが第1位に輝きました。

2022年頃から流行スイーツとしてメディアで紹介され、行列のできる生ドーナツ専門店のオープンにより一気に注目を集めました。また、「#米粉スイーツ」や「#米粉おやつ」の人気投稿にも取り上げられていたこともあり、反響がとても顕著に見受けられました。

さらに、カスタードクリームにもダメになりにくい米粉をつかうことでおいしいカスタードに仕上げている点も評価されたとのことでした。

本レシピでは、モチモチの生地、とろとろのカスタードどちらにも米粉を使用。米粉で油吸収率を抑えられることもあり、少し罪悪感が和らぎます。

レシピは下記よりご覧ください。

<https://www.instagram.com/p/CyUydFXyBUh/?hl=ja>



## 2位 ポンデケージョ



ブラジル生まれのチーズパン「ポンデケージョ」が第2位にランクイン。

インスタグラムやその他のSNS上で、ポンデケージョの写真やレシピが頻繁に共有され、拡散され、多くの注目を集めていました。米粉タイムズ内でも「国産米粉で世界の料理を作ってみた」シリーズを展開する中で、特にポンデケージョは多くの評価を集めました。

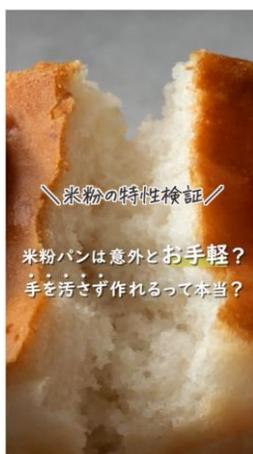
もちもちとした食感と可愛い丸くコロんとした形が特徴的で、おやつや朝食にはもちろん、チーズがほんのり香るため、おつまみとしてもおすすめの料理です。

本レシピは、発酵を行わずに混ぜるだけのお手軽レシピで、親子で一緒に料理を楽しんでいただけます。

レシピは下記よりご覧ください。

<https://www.instagram.com/p/C0vLOrYN-S1/?hl=ja>

## 3位 手でこねずに作る米粉パン



第3位は「手でこねずに作る米粉パン」がランクイン。

「米粉パンは好きだけど、もっと手軽に作れるといい」という多くの悩みを解決するレシピとして反響を多く集め、詳細な作り方に関する質問やコメントも多く寄せられていました。

本レシピは、米粉のダマになりにくい特徴を活かしており、型を使って作れば、手でこねる必要がなく、ヘラー一本でふわっともちもちな仕上がりのパンが作れます。

レシピは下記よりご覧ください。

<https://www.instagram.com/p/C0LIGGWLm6l/?hl=ja>

### ■ 「前半期！米粉レシピアワード」TOP10のご紹介

	レシピ名	URL
第1位	米粉のボンボローニ	<a href="https://www.instagram.com/reel/CyUydFXyBUh/">https://www.instagram.com/reel/CyUydFXyBUh/</a>
第2位	ポンデケージョ	<a href="https://www.instagram.com/reel/C0vLOrYN-S1/">https://www.instagram.com/reel/C0vLOrYN-S1/</a>
第3位	手でこねずに作る米粉パン	<a href="https://www.instagram.com/reel/C0LIGGWLm6l/">https://www.instagram.com/reel/C0LIGGWLm6l/</a>
第4位	米粉のガトーショコラ	<a href="https://www.instagram.com/reel/C2_Xvmsyzxw/">https://www.instagram.com/reel/C2_Xvmsyzxw/</a>
第5位	米粉のバスクチーズケーキ	<a href="https://www.instagram.com/reel/C3FKkVySVaf/">https://www.instagram.com/reel/C3FKkVySVaf/</a>
第6位	米粉のたい焼き	<a href="https://www.instagram.com/reel/C2bG4hcrVr/">https://www.instagram.com/reel/C2bG4hcrVr/</a>
第7位	米粉のポットパイ	<a href="https://www.instagram.com/reel/C1DxmrDN_D_/">https://www.instagram.com/reel/C1DxmrDN_D_/</a>
第8位	簡単！もちもち米粉パン	<a href="https://www.instagram.com/p/C2WHEgNSoeY/">https://www.instagram.com/p/C2WHEgNSoeY/</a>
第9位	米粉のフォンダンショコラ	<a href="https://www.instagram.com/reel/C26OHUVyB8y/">https://www.instagram.com/reel/C26OHUVyB8y/</a>
第10位	米粉のサクサククッキー	<a href="https://www.instagram.com/reel/C025nZ30Iio/">https://www.instagram.com/reel/C025nZ30Iio/</a>



## ■ ライブ配信

### 「米粉タイムズ0.5周年記念！～前半期！米粉レシピアワード～」を開催

2024年3月16日（土）20時より、米粉タイムズのSNSアカウントにて「米粉タイムズ 0.5周年記念！～前半期！米粉レシピアワード～」をライブ配信にて実施いたしました。

ゲストとして、池田航さん、小宮璃央さんにご出演いただき、視聴者の米粉に関するお悩みを解決したり、実際に米粉レシピを調理実食していただいたりなど、楽しいコンテンツが詰まった1時間でした。

ライブ配信内で、米粉レシピアワードを発表しました。第1位に輝いた米粉のボンボローニを食べてみた小宮さんは「もちもちで軽くておいしい！いくらでも食べれる！」と完食していました。また、池田さんは「うわぁ！ボンボローニだ！完成度がすごい！このレシピすごい！」とビックリしていました。

## ■ 米粉deマジックキャンペーンの大賞は「炒り米粉」に決定

ライブ配信内では「米粉deマジックキャンペーン」で集まった視聴者の皆様から集まったアイデアを紹介しました。その中で、池田さんに「炒り米粉」を、小宮さんに「米粉のミルクプリン」を調理していただきました。

「炒り米粉」を調理した池田さんは、「今まで生放送でいろんな料理を作ってきましたが、米粉を炒めるだけという料理は本当に初めてです」と驚いていました。「米粉のミルクプリン」を調理した小宮さんは「具材を混ぜ合わせて、レンジで温めるだけなので簡単」と話しました。

「炒り米粉」をかけたヨーグルトを食べた池田さんは「何これ、新しい。香ばしい穀物の香りとお米の爽やかな香りがあって面白い。」と話し、「米粉のミルクプリン」を食べた小宮さんは「美味しい。米粉の甘さがしっかり感じられる。」と美味しく食べていました。

そして、米粉deマジックキャンペーンの大賞としてお二人は「炒り米粉」を選びました。お二人は「簡単なので、ぜひ皆さんに試してみしてほしい」と話しました。

最後に、池田さんは、「米粉料理の可能性が広がっていることを初めて知り、勉強になった。」と、小宮さんは「これからは米粉を使ったレシピを皆さんに発信したい」と米粉の魅力の虜になっていました。





## 【ゲストプロフィール】



### 池田航 (いけだ こう) さん

料理男子としての人気を集めTikTok フォロワー数 120 万人 突破し、情報番組やドラマなど幅広い分野で活躍中。

<主な経歴>

2022年5月～ NHK連続テレビ小説「ちむどんどん」 桃木雄三役レギュラー

2023年4月～ 日本テレビ ZIP ～旅するエブロン～月 金レギュラー

2023年11月公開 映画 「4日間」 初主演：藤本時夫役（中西健二監督）



### 小宮璃央 (こみや りお) さん

モデルや俳優として、ファッション雑誌やテレビなどで活躍中。  
自身がアンバサダーを務めるYouTubeチャンネルで特技の料理を披露。

<主な経歴>

2022年4月～ フジテレビ「呼び出し先生タナカ」 準レギュラー出演中

2022年11月 ネルケブランニング

Shuffle!～まぜこぜ図書館『若草三銃士物語』～

主演：ダルタニアン

## ■ 米粉タイムズについて

「米粉タイムズ」とは、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。キャンペーンに関するお得な情報なども発信いたします。ぜひご覧ください。

- ・ホームページ : <https://komeko-times.jp/>
- ・Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>
- ・X (旧Twitter) : <https://x.com/komekotimes?s=20>

## ■ 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、「飲食店経営サポート企業」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「楽天ぐるなび」に名称変更。

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（2022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984名 連結1,080名（2023年12月31日現在）
URL	<a href="https://www.gnavi.co.jp/">https://www.gnavi.co.jp/</a>