



# 和モダンフランス菓子 プロコース

米粉の理論  
実践編

---

思い描くをお菓子をつくる製菓理論  
SATOKO TOKUMOTO

# 目次

---

1. 米粉に置き換えたら？
2. お菓子の配合の考え方
3. 米粉と小麦粉 性質の違い
4. お菓子づくりにおける米粉の長所と短所
5. 【レシピ】グルテンフリー！米粉プリン

# 米粉に置き換えたら？

## スポンジ生地



違いを比較：膨らみ・弾力・色・キメ・しっとり感・食感

# 米粉に置き換えたら？

## シュー生地



違いを比較：膨らみ（空洞）・亀裂・色・厚み・食感

# 米粉に置き換えたら？

## クッキー生地



違いを比較：表面のなめらかさ・色・厚み・食感

# 米粉に置き換えたら？参考

## クレーム・パティシエール

文章

<https://atelier-s-liaison.com/cremepatissiere/>

動画前半

<https://youtu.be/24AFyGSGoIQ>

動画後半

<https://youtu.be/9R3-P9SCjiA>



# お菓子の配合の考え方

## 卵・バターを使用するお菓子

▶米粉100%でも問題なし。

何か加えても良いが加えなくてもおいしく作れる。

## 卵・バターを使用しないお菓子

▶注意が必要！

対処法：米粉以外の粉を加えるのがコツ。

# 配合の考え方（卵・バター不使用の米粉スイーツ）

お菓子	ブレンドする粉の種類	配合の目安
クッキー類	上新粉・アーモンドパウダー コーンスターチ・片栗粉・葛粉・きなこ	米粉20%+上新粉40%+アーモンドパウダー20% +コーンスターチ（又は片栗粉・くず粉）20%
ケーキ類	アーモンドパウダー・コーンスターチ 片栗粉	米粉60%+コーンスターチ（片栗粉）15% +アーモンドパウダー15~25%

粉の種類により効果が変わる。

どんな食感が好みか？仕上がりのイメージで調整しよう。

# 米粉と小麦粉 性質の違い

比較	米粉	小麦粉
タンパク質の種類	アルブミン・グロブリン ▶粘り気はでんぷん質によるもの	グルテニン・グリアジン ▶グルテンにより粘り・弾力がでる
脂質	100gあたり0.7g ▶小麦粉の約半分 カロリー、でんぷん、たんぱく質、糖質など大きな差はない。	100gあたり1.5g ▶脂質が多いと酸化しやすくなる
水分量	メーカー、米粉の種類でバラつきがある ▶水分量の調整が必要	バラつきはほとんどない ▶水分量の調整はほとんど必要ない
油分の吸収率	21% ▶吸収率が低く揚げ物はヘルシー	38% ▶米粉より吸収率が多い
作業性	ふるわなくていい ▶他の粉類が入るときはふるう	基本的にはふるう
粉の保存	酸化しにくい ▶玄米粉は酸化しやすい	酸化しやすい
お菓子の日保ち	劣化が早く日保ち短い	劣化はゆっくり日保ちしやすい
お菓子の保存	常温・冷凍 ▶冷蔵保存はパサつき固くなる 卵入りはマシ	常温・冷蔵・冷凍

小麦粉と同じようには  
使えないため、思うように  
いかないことも多い米粉。

性質の違いを比較しよう。

# お菓子づくりにおける米粉の長所と短所

## 長所

- ・グルテンフリーでアレルギーに対応。
- ・混ぜ過ぎても問題がおこりにくい。
- ・ダマになりにくくふるわなくてよい。
- ・なれると小麦粉より簡単に扱える。
- ・様々な食感をだせる。
- ・油の吸収率が低い。
- ・腹もちがよい。
- ・とろみがつく。

## 短所

- ・扱いになれるまで調整や技術を要する。
- ・大きな型で焼くと底にたまりやすい。
- ・メーカーによえるバラつきがある。
- ・どっしりした仕上がりになる。
- ・劣化が早くパサつきやすい。
- ・同じレシピで対応しにくい。
- ・冷蔵庫でかたくなる。
- ・小麦より高価。

# グルテンフリー！卵もゼラチンも使わない米粉プリン

## 米粉プリン

グルテンフリー！卵もゼラチンも使わない

### 材料

#### グラス4カップ

- 米粉.....15g
- グラニュー糖.....30g
- 粉寒天.....1.5g
- 塩.....ひとつまみ
- 豆乳.....400g
- バニラエッセンス.....数滴
  
- メープルシロップ (かける)

### 作り方

- 1.鍋に米粉、グラニュー糖、粉寒天、塩を入れて混ぜ、豆乳も加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 2.中火にかけて、泡だて器で鍋底を混ぜながら加熱する。沸く前に弱火にし、ふつふつした状態を保ち1分半～2分加熱する。バニラエッセンス (あれば) を加える。
- 3.グラスに注ぎ、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- 4.食べる時にメープルシロップをかける。

### MEMO

かぼちゃパウダー、ターメリック、サフランなどで着色すると、プリンらしい卵色にすることも可能。色んなフルーツをのせてアレンジできる。例：バナナ+ライムの皮+メープルシロップを絡めてのせる。黒蜜も合う。



### 米粉の特性

とろみ (粘度) つける = 糊化を簡単スイーツで体感してみよう！



桃のコンポート (8月メニュー) をのせて

米粉プリンを作ってみよう！

添削もいたします。

画像や感想など送ってくださいね。



## 米粉に置き換えたら？

スポンジ生地／膨らみ・弾力・色・キメ・しっとり感・食感

シュー生地／膨らみ（空洞）・亀裂・色・厚み・食感

クッキー生地／表面のなめらかさ・色・厚み・食感

参考：クレーム・パティシエール

## お菓子づくりの配合の考え方

卵・バターを使用するお菓子▶米粉100%でも問題なし。

卵・バターを使用しないお菓子▶注意が必要！米粉以外の粉を加えるのがコツ。

▶クッキー類・ケーキ類の対処法 好み・仕上りのイメージで調整

## 米粉と小麦粉 性質の違い

比較：タンパク質の種類・脂質・水分量・油分の吸収率・作業性・粉の保存・日保ち・お菓子の保存

## お菓子づくりにおける米粉の長所と短所

小麦粉を同じように使って上手くいかないこともあります。米粉の特性を理解して失敗を減らそう。

## グルテンフリー！卵のゼラチンも使わない米粉プリン

米粉の特性「とろみ（粘度）つける＝糊化」を体感しよう。

## 課題

米粉プリンを作ってみよう。