

高アミロース米粉 粥ゼリーの作り方

※ゼリーノ米粉は、コンソーシアムで社会実装した100%高アミロース米粉です。



鍋を使用した作り方

調理方法
詳細は
こちらから



用意するもの

ゼリーノ米粉※ 20g

水 200ml

鍋

シリコン製ヘラ or 泡立て器



1 火にかける前にゼリーノ米粉(20g)を鍋に入れ、水(200ml)を全量入れる。



2 ヘラ(または泡立て器)で粉を均一になるように十分に混ぜ合わせる。



3 中火にかけ、沸騰するまでかき混ぜ続ける(徐々にとろみが出てくる)。



4 弱火にし、ふつふつとした状態を保ったまま約2分加熱し続け、焦げないように鍋底から混ぜる。



5 全体的にとろっとしてきたら、容器に移し粗熱をとる。



6 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、中心温度が20℃以下になるまで冷やす(冷やさないと固まりません)。

失敗例



ダマになってしまう

加熱してからではダマはなくならないので、②の段階で十分に混ぜ合わせ、ダマのできない状態を作りましょう。



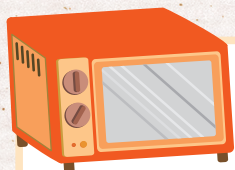
冷やしたのに固まらない

④のふつふつの時間を2分間十分にとりましょう。時間が短いと固まらなくなる場合があります。



焦げてしまう

④の段階で、なべ底から、まんべんなく混ぜる。「ふつふつ」する火加減に注意しましょう。



電子レンジで調理する場合

※電子レンジで手軽に袋入りラーメンが調理できる容器です。

用意するもの

ゼリーノ米粉 20g

水 40ml

熱湯 160ml

ラーメン容器※

シリコン製ヘラ or 泡立て器



1 水40mlにゼリーノ米粉を合わせてダマがなくなり均一になるまで十分に混ぜ合わせる。



2 熱湯160mlを①に入れ十分に混ぜ合わせる。



3 ラーメン容器に移し、蓋をして電子レンジ(500Wで1分40秒ほど)で温める。



4 温め終わってふつふつしていたら成功。(ふつふつしていない場合は様子を見ながら10秒ずつ温める)



5 ラーメン容器からお碗に移し、粗熱が取れたら中心温度が20℃以下になるまで冷蔵庫で冷やす。

加熱する際(③)の容器は耐熱性があり、1~1.5L容量(5倍容量程度)がある深めの容器を使用してください。容量が小さすぎると、蓋が飛んだり、吹きこぼれやすくなります。蓋は必ず、蒸気孔(穴)が空いているものを選んでください。

初めて作る際は、突沸を防ぐため温め中の様子を確認しながら温めてください。



大量調理施設でスチームコンベクションオーブンを 使用して調理する場合

用意するもの

ゼリーノ米粉 必要量※ 熱湯 ※米粉の8倍量 水 ※米粉の2倍量 ボウル トレー(ホテルパン) 泡立て器 or シリコン製ヘラ



1 ボウルに米粉と水を入れ、
ダマがなくなり均一になるまで十分に混ぜ合わせる。



2 トレーに移し、熱湯を入れる。



3 冷めないうちに手早く混ぜ合わせ、
ダマや二層になるのを防ぐ。



4 蓋をして、予熱してある
スチームコンベクションオーブンに入れる。
スチームモード100℃(予熱あり)で10分加熱する。



5 軽く混ぜて取り分けていく。
中心温度が20℃以下になるまで
冷蔵庫で冷やす。

スチームコンベクションオーブンで加熱
後、均一にならしプラスチックなどで
冷やすと、四角いゼリーができ、切って盛
り付けることができます。
表面の乾燥防止としてクッキングシー
トやラップなどを貼ることをお勧めし
ます。

簡単アレンジレシピ

高アミロース米粉を活かした調理例

POINT

- 粉末を加える場合…米粉と一緒に初めによく混ぜ合わせてください。
- だし汁など…水の代用で初めに加えてください。
- ジャムなど香り付けで加える場合…お粥ゼリーの加熱を終えたタイミングで加えてください。

ぜひ様々なアレンジレシピで
カロリーUPや味の
変化を楽しみましょう!



好きなスープのもとで!



スープのもとを粗熱をとる前に
加えてください!

材料	
スープのもと	1/2 袋
米粉	20g
水または牛乳	40ml
熱湯	160ml

好み焼き風にアレンジ!



お好みで青のりやマヨネーズなどを
かけても美味しく召し上がれます!

材料	
米粉	20g
水	40ml
熱湯	160ml
粉末ダシ	小さじ 1/2
ソース	小さじ 2 杯

好きなジャムで!



ジャムを後から入れて、ざっくりまぜ、
マーブル状のまま固めてもきれいです!

材料	
米粉	20g
水	40ml
熱湯	60ml
牛乳	100ml
砂糖	40g
ジャム	100g
レモン汁	少々

好きなドリンク粉末で!



完成してからよく冷蔵庫で冷やすと
デザートとしてお楽しみいただけます!

材料	
ドリンク粉末	1 杯分
米粉	20g
水	40ml
熱湯	160ml

※上記は電子レンジを想定したレシピです。鍋調理の場合は、水+熱湯の量で合わせてください。

この調理カードは生研支援センター「イノベーション創出強化研究推進事業」の支援を受けて作成されました。

監修：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 藤谷順子