

上川淵地区地域づくり協議会



# 古代米おやつ 手づくりレシピ集



黒米ぜんざい 5人分 …P 1

黒米粉の丸パン（あんバター）5個 …P 2

黒米粉のベーコンチーズクッペ 5個 …P 3

黒米粉のイングリッシュマフィン4個…P 4

CONTENTS 黒米粉スコーン 8個 …P 5

3色ぼたもち 小18個分 …P 6

イチゴ大福 5個 …P 7

黒米粉のだんご …P 8

黒米粉のベーグル 4個 …P 9

※レシピ提供：エコ食楽部





## 黒米ぜんざい 5人分



### 材料 5人分

黒米 …… 130g  
(ゆでた黒米は  
200~220gくらい)  
つぶあん  
……200~250g  
切り餅 …… 5切  
塩 …… ひとつまみ

### step 1

黒米100gは、両手でこすり合わせるように洗う。たっぷりの水で1時間以上つける。ざるにとり、鍋に黒米と水400mlで中火で煮る。沸騰したら弱火にして15分煮る。火を止めて、蓋をしたまま余熱で10分。黒米が柔らかくなっている事を確認してからつぶあんを加え、好みの硬さに煮詰める。

### Step 2

餅を1/2に切ってから焼く。

### step 3

器に焼いた餅をいれ①をかけてできあがり。





## 黒米粉の丸パン（あんバター）5個

材料  
5人分



強力粉 …… 140g  
黒米粉 …… 25g

A  
インスタントドライイースト …… 小さじ1  
砂糖 …… 大さじ1  
水… 100~110ml

B  
バター …… 20g  
塩 …… 小さじ1/3

### 仕上げ用

小つぶあん 100g  
バター 50g  
岩塩 適量

### ■準備

黒米はコーヒーミルで細かく挽く。

### step 1

ボウルに粉の半分とAを入れ、木べらでよく混ぜる。残りの粉とBを加え、静かに混ぜる。台の上に取り出し、よくこねる。台から生地が離れるようになったらV字こね。なめらかになったら、表面の生地をきれいに丸めてとじ目を下にして発酵。

### step 2

1次発酵 40度 25分 一回り大きくなっている。

### step 3

#### 分割・成形・2次発酵

フィンガーテスト・ガス抜き。5分割にする。丸めてとじ目を下にして、クッキングシートを敷いた天板にのせる。中央に1本切り込みをいれる。（長さ5cm深さ5mm）  
2次発酵 40度15分（ラップ+濡れ布巾）

### step 4

焼成 200~210℃ -15~20分

焼き上がったらパンの高さ1/2位の所に切り込みを入れる。あん、バターをはさむ。（好みでバターの上に岩塩）



## 黒米粉のベーコンチーズクッペ 5個

### 材料 5人分

強力粉 …… 150g  
黒米粉 …… 30g

A  
インスタントドライイースト …… 小さじ1  
砂糖 …… 大さじ1  
水… 110~120ml

B  
バター …… 20g  
塩 …… 小さじ1/3

### 成形用

厚切りベーコン…40g  
チーズ…40g

黒米粉…大さじ1

### 焼成

■準備 ピザ用チーズ… 20g

黒米はミルで細かく挽く。ベーコン、チーズは、7mm角に切る。



### step 1

ボウルに粉の半分とAを入れ、木べらでよく混ぜる。残りの粉とBを加え、静かに混ぜる。台の上に取り出し、よくこねる。台から生地が離れるようになったらV字こね。なめらかになったら、表面の生地をきれいに丸めてとじ目を下にして発酵。

### step 2

1次発酵 40度 25分

一回り大きくなっている。

### step 3

分割・成形・2次発酵

ガス抜き。5分割にして丸めて、5分休ませる。とじ目を上にして、12cm位の楕円形にのばし、具を入れて手前から巻き閉じる。生地の表面に黒米粉をつけて、とじ目を下にしてクッキングシートを敷いた天板にのせる。2次発酵 40度15分（ラップ+濡れ布巾）

### step 4

焼成 200~210℃ -15~20分

表面に1本の切り込みを入れる（生地の長さ8割深さ1cm）。切り込みにピザ用チーズをのせて焼く。



## 黒米粉のイングリッシュマフィン 4個



### 材料 4人分

強力粉 …… 105g  
黒米粉 …… 15g

ドライースト  
…… 小さじ1/2  
砂糖 …… 大さじ1/2  
バター…… 10g  
塩 …… 小さじ1/3  
ぬるま湯 … 70~80ml

### 成形用

黒米粉 大さじ1

### ■準備

黒米はコーヒーマルで細かく挽く。

### step 1

#### 生地づくり

ボウルに粉の半分とAを入れ、木べらでよく混ぜる。残りの粉とBを加え、静かに混ぜる。台の上に取り出し、よくこねる。台から生地が離れるようになったらV字こね。なめらかになったら、表面の生地をきれいに丸めてとじ目を下にして発酵。

### step 2

#### 1次発酵

40度で25~30分発酵。一回り大きくなる

### step 3

#### ・ガス抜き・分割

生地を台に出してガス抜き、スケッパーで4個に切り分ける。切り口を中に包み込むように丸め5分休ませる。

### step 4

#### 成形 2次発酵

生地を丸めなおし、手で軽く押さえて直径7cmの円形にする。両面に刷毛で水(分量外)をぬり、黒米粉をつける。フライパンに間隔をあけて並べ蓋をして、室温で発酵させる。

### step 5

#### 焼成

フライパンを弱火にかけ、ふたをしたまま7~10分焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをしてさらに5~7分焼く。火を止めて、ふたをとり、そのまま5分おく。



※前橋市公式youtubeでも紹介しています。左記二次元コードでアクセスしていただくようお願いします。



※ホットプレートを使う場合は、140度で7分蓋をして焼く。裏返して7分焼く。



## 黒米粉スコーン 8個

材料  
8人分



A  
 強力粉 …… 130g  
 黒米粉 …… 20g  
 BP …… 小さじ1・1/2  
 砂糖 …… 大さじ1  
 塩 …… ひとつまみ  
 無塩バター …… 40g  
 牛乳 …… 70~75g  
 チョコチップ …… 適量  
 塗り牛乳 大さじ1~2

### ■準備

黒米はコーヒーミルで細かく挽く。

### step 1

大きめのボールにAを合せてふるい入れ、冷蔵庫から出した冷たいバターを加える。  
 フォークでバターをつぶすように粉と混ぜ合わせて、細かくつぶす。(米粒くらい)  
 さらに指先ですり合わせてパラパラ状態にする。

### Step 2

中央にくぼみを作り、そこに牛乳をチョコチップを加え、フォークでさっと混ぜてからひとまとめにする。  
 粉けが残っている状態で生地を台からだし、半分に切って重ねるを3回繰り返す。  
 8個に切り分ける。

### step 3

オーブンに隙間を作りながら並べ、表面に牛乳を塗り200度15分焼く。  
 竹串を刺して、生地がついてこなければできあがり。



## 3色ぼたもち 小18個分

### 材料 6人分

もち米 …… 270g  
黒米 ……30g(大さじ2)

#### A

きな粉 …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1

#### B

黒ゴマ …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1



### 黒米あんこ

つぶあん ……250~270g  
ゆでた黒米…200~210g

■準備：ゆで黒米の作り方  
黒米100gは、両手でこすり合わせるように洗う。たっぷりの水で1時間以上つける。ざるにとり、鍋に黒米と水400mlで中火で煮る。沸騰したら弱火にして15分煮る。火を止め、ざるにとる200g位になる。

### step 1

もち米と黒米を合わせて洗い30分浸水させる。炊飯器の白米2合メモリの水を加えて、白米モードで炊飯する。

### step 2

黒米あんこを作る。あんことゆでた黒米を合せる。(水分が多いときは加熱)合せたあんの半分強を6つに丸める。(あんぼたもち用)残りのあんは12個に丸める。(きな粉・ごま用)

### step 3

ご飯が炊きあがったらボールに移し、すりこぎなどでつぶす。18個に丸めておく。(べたつくときは手に水をつけるとよい。)

### step 4

〈あんぼたもち〉ラップに大きい黒米あんを広げて、丸めたご飯をのせて包む。

### step 5

〈きな粉・ごまぼたもち〉ラップにご飯を楕円形に広げて小さい黒米あんを包む。表面に、A・Bをそれぞれまぶす。





## イチゴ大福 5個

### 材料 5人分



白玉粉 …… 70g  
 水 …… 100g  
 砂糖 …… 30g

〔市販のあんこ……70g  
 黒米25gをゆでたもの〕  
 ※黒米あんこ120gにする

イチゴ …… 5個  
 片栗粉……適量

■準備：黒米のゆでかた 黒米25gは、両手でこすり合せるように洗う。たっぷりの水で1時間以上つける。ざるにとり、鍋に黒米と水200mlで中火で煮る。沸騰したら弱火にして15分煮る。火を止め、ざるにとる50～60g位になる。

### step 1

あんことゆでた黒米を練り合わせる。水分が多い時はレンジ加熱する。合わせ黒米あんこ120gを5つに分ける。

### step 2

イチゴを（step1）の黒米あんこで包む。

### step 3

耐熱容器に白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて溶かす。砂糖を加えよく混ぜる。ふんわりラップで、レンジ（500w）2分加熱し、ゴムベラでしっかり混ぜる。再びふんわりラップでレンジ1分30秒加熱して、ひとまとめにする。

### step 4

片栗粉の上に（step3）の生地を置き、生地の上にも片栗粉をまぶし5等分する。1つの生地を8cm位の丸になるように引っ張りながらのぼし（step3）をのせて包む。（生地が冷たくなると伸びなくなる。）



※前橋市公式youtubeでも紹介しています。左記二次元コードでアクセスしていただくようお願いします。





## 黒米粉のだんご

### 材料

米粉 …… 100g  
黒米粉 …… 小さじ1  
水 …… 70~80ml

### タレ

砂糖 …… 大さじ2  
醤油 …… 大さじ2  
片栗粉 …… 大さじ1  
水 …… 100ml

### ■準備

黒米はコーヒーミルで細かく挽く。



### step 1

黒米粉と米粉をよく混ぜ合せて、水を少しずつ加える。耳たぶくらいの固さになるようにまとめる。

### step 2

一口大に丸め、沸騰したお湯で10分ゆでる

### step 3

団子をゆでている間にタレをつくる。鍋にタレの材料全てを入れ、中火でかき混ぜる。沸騰させ、とろみがつき透明になったらできあがり。

### step 4

皿に盛り、タレをかける。





## 黒米粉のベーグル 4個

### 材料 4人分

強力粉 …… 220g  
黒米粉 …… 30g

ドライースト …… 小さじ1  
砂糖 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2

ぬるま湯 …… 150~160ml  
サラダ油 …… 大さじ1/2

### 成形用

クルミ 30g  
クッキングシート 12cm 4枚

### ■準備

黒米はミルで細かく挽く。



### step 1

#### 生地づくり

ボウルに強力粉、黒米粉、イースト、砂糖、ぬるま湯、塩を入れてよく混ぜる。ぬるま湯とサラダ油を加えてよく混ぜる。粉っぽさがなくなったら台の上に出してよくこねる。なめらかな生地になった生地を2つに分け、一つは丸めてとじ目を下にしてボウルに入れる。もう一方は、生地にクルミを混ぜ込み、丸めてとじ目を下にしてボウルに入れる。

### step 2

#### 1次発酵

40度で25~30分発酵。1.2倍の大きさになる。

### step 3

#### ガス抜き・分割

生地を台に出してガス抜き、それぞれ2個に切り分ける。切り口を中に包み込むように丸め5分休ませる。

### step 4

#### 成形 2次発酵

とじ目を下にして、ガス抜き丸め直す。生地の中央に人差し指を刺して穴をあける。両方の人差し指を入れて、回しながら5cm位の穴にする。オーブンシートの上に置き、室温で15分ほど発酵させる。

### step 5

#### ゆでる・焼成

鍋に湯を沸かし④を入れ、表裏20秒ずつゆでる。ざるに上げ水気を切る。210℃ - 15~20分焼く。

最後にこれは簡単



## 黒米のおせんべい 18個



### 材料

白米1合 黒米大さじ1

#### step1

白米と黒米を合わせて  
洗い、米を炊く

#### Step2

炊き上がったご飯を、ピンポン球くらいの大きさ(約20g)に  
丸める(1合で18個くらいできる)

#### step3

ラップを使い、平たくのばす(直径約7cmになる)

#### step4

薄く油を塗ったフライパンで、しょうゆを塗りながら、両面  
を中火で5分くらい焼く

※しっかり焼くとパリパリ煎餅。焼きが甘いとぬれ煎餅。油を多くすると揚げ煎餅。好みでゴマ・海苔・チーズを加えても良い

