

令和元年9月7日（土）

地域から世界へ広げる産学官金連携イベント

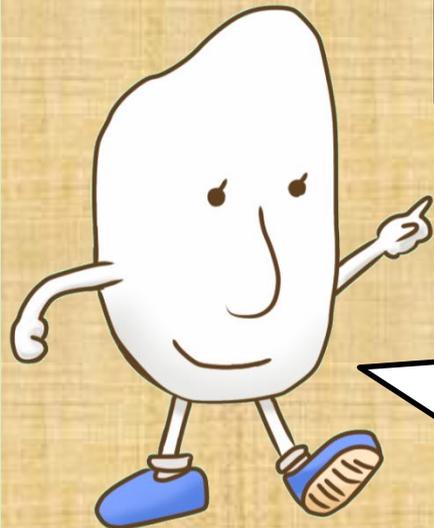
第5回アルファ化米粉レシピコンテスト2019
プレイベント
～アルファ化米粉の使い方～

第5回 アルファ化米粉レシピコンテスト

主催 AFTEC (山形大学最先端フードテクノロジー研究開発拠点)、
山形大学(工学部、山形大学国際事業化研究センター、有機材料システム事業化創出センター)、
山形県立米沢栄養大学、株式会社アルファテック、
株式会社はつらつ、米沢信用金庫、FORYU(山形大学「食」の学際的研究拠点)
後援 山形県、山形県教育委員会、米沢市、一般社団法人米沢工業会
協賛 株式会社セイシン企業、株式会社セゾンファクトリー、株式会社ベーカリー中村屋、ほんち株式会社

アルファ化米粉の特徴

こめつぶさん



ねーねー、こめつぶさん、
アルファ化米粉ってなあに？

アルファ化米粉はね、
**「水と混ぜただけでお粥状になる
特殊な米粉」**なんだ！

あるふあちゃん

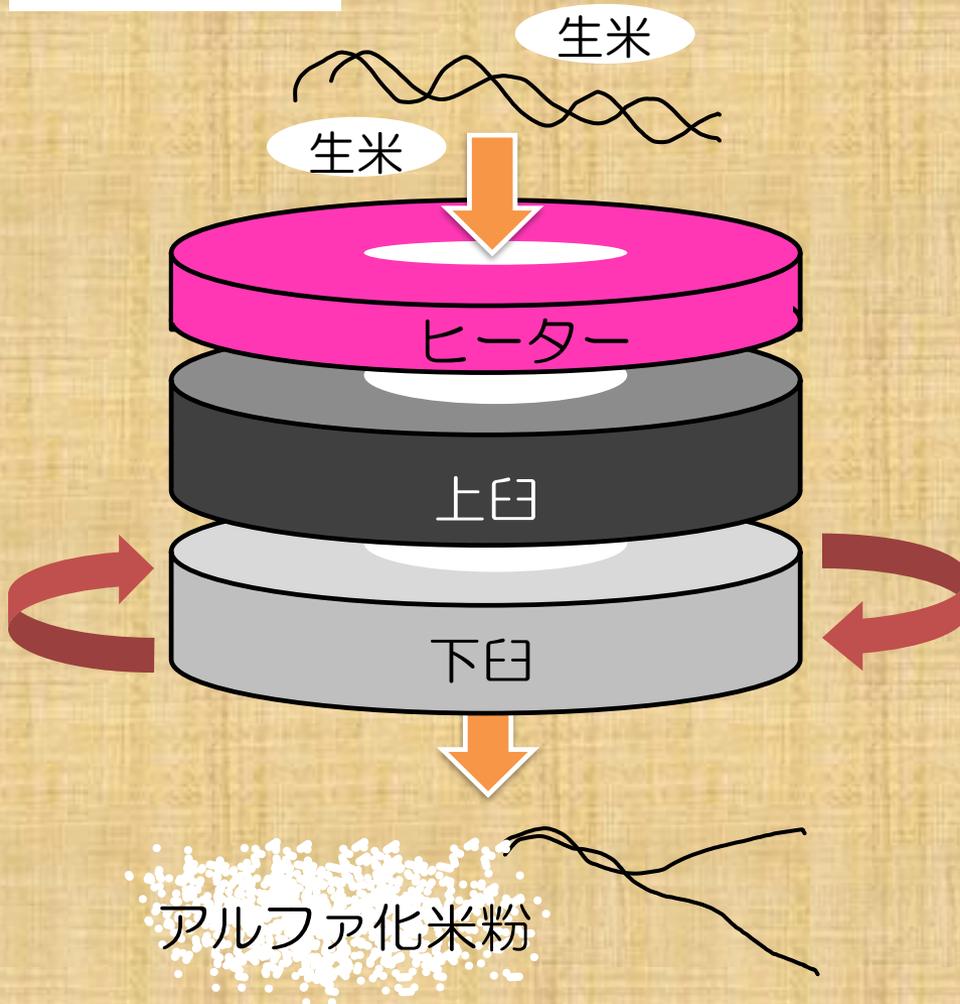


- 水と混ぜただけで非加熱で食べられる。
- 粉ものと混ぜることで生地ของサラサラネバネバを調整可能。



アルファ化米粉の作り方

臼式粉碎装置



(特許第4767128号)

石臼から発想

熱をかけながら
臼ですりつぶす



- ひと工程でアルファ化
- 他の穀物でも応用可能
(小豆→即席のあんこ)

特殊な加工で瞬時に炊飯

米粉100%パン生地の「粘り」を調節

普通の米粉



サラサラ



膨らまない

普通の米粉(ベータ米粉)



サラサラ

+

アルファ化米粉



ネバネバ



綺麗に膨らむ

なぜ、米粉100%で作りたいかったのか??

①安心・安全で②簡単に作ることでできる
米粉パンを実現したかった。

アルファ化米粉レシピコンテストの開催

一般の方にも、もっとアルファ化米粉を知ってもらいたい…



調理の風景



最優秀賞記念盾



アルファ化米粉を使うことによる時短レシピ、お手軽レシピや
グルテンフリーを意識したグルテンアレルギー
対応レシピが多数集結♪

【告知】第5回アルファ化米粉レシピコンテスト

地域から世界へ広げる産学官金連携イベント

第5回

アルファ化米粉 レシピコンテスト

アルファ化米粉を使った料理を考えてレシピコンテストに挑戦しませんか？

山形大学の西岡研究室ではアルファ化米粉の研究をしています。
アルファ化米粉は水を加えるだけでネバネバして、炊かなくても食べられる特殊な米粉です。

～コンテスト本選(調理・試食審査)～

最優秀賞 7万円

優秀賞 5万円

優良賞 3万円

日時：2019年11月30日(土)

会場：山形県立米沢栄養大学

アルファ化米粉を使ったユニークな
アイデアレシピをお待ちしています！

～応募方法～

下記の窓口まで応募用紙をメールまたは郵送にてお送りください！

応募用紙はチラシの裏面をご利用いただくか、
<http://cisweb.yz.yamagata-u.ac.jp/~alpha> (またはQRコード) の
ホームページから、ダウンロードしてください。



【お問い合わせ先】 電話：0238-26-3065 E-mail：a-ri-ce@yz.yamagata-u.ac.jp

【郵送先】 〒992-8510

山形県米沢市城南4-3-16 山形大学工学部 西岡研究室

【宛先】 アルファ化米粉レシピコンテスト学生実行委員会

応募〆切 10月28日(月)必着!! 応募資格 高校生以上

応募条件 アルファ化米粉を使用し、小麦粉は使わないで下さい。

審査方法

書類審査によって、本選へ進むレシピを複数選出します。

書類審査の結果はメールでお知らせします。審査基準についてはHPをご参照ください。

なお、本選に進んだレシピは、実際に調理していただき、試食審査を行います。

主催：AFTEC(山形大学先進フードテクノロジー研究開発拠点)、山形大学(工学部・国際事業化研究センター・有機材料システム事業創出センター)、山形県立米沢栄養大学、株式会社アルファテック、株式会社はつらつ、米沢信用金庫、FORYOU(山形大学「食」の学際的研究拠点)
後援：山形県、山形県教育委員会、米沢市、一般社団法人米沢工業会
協賛：株式会社セイシン企業、株式会社セゾンファクトリー、株式会社ベーカーリー中村屋、ほんち株式会社 (50音順)



応募〆切：10月28日(月)必着
場所：米沢栄養大学
参加資格：高校生以上
本選日程：11月30日(土)



ご応募お待ちしております！！

アルファ化米粉のアップルケーキのレシピ

所要時間：110分(冷ます時間含む)

材料 (6人前)

りんご 1/2個

【カラメル】

バター(砂糖不使用) 30g

グラニュー糖 36g

【生地】

アルファ化米粉 30g

ベータ米粉 120g

バター(砂糖不使用) 60g

グラニュー糖 80g

全卵 1個

卵白 1個

りんごジュース 100ml

ベーキングパウダー 小さじ1



作り方

- ① バター、卵、リンゴジュースは常温にする。
- ② オーブンを180℃に設定し予熱する。
- ③ 小鍋にカラメル用のグラニュー糖を入れて中火にかけてスプーンで混ぜる。
- ④ 色がつき始めたら火から下ろして、カラメル用のバターを加えて素早く混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた丸型に④を入れる。
- ⑥ 生地用のバターをボウルに入れて、ゴムベラでクリーム状にする。
- ⑦ 別のボウルを使い全卵1つと卵白1つを泡立て器でよく溶きほぐす。
- ⑧ グラニュー糖と⑦、リンゴジュースを⑥へ数回に分けて加えながら混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑧にアルファ化米粉とベータ米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせた粉をふるいに入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ⑩ リンゴを5mm厚にスライスして、⑤の型に敷き詰め、生地を流し入れて平らにならす。
- ⑪ 180℃に暖めたオーブンで40分焼く。
- ⑫ 焼き上がったら40分冷まして、平らな皿にあててひっくり返して、完成。

ポイント

アルファ化米粉を使うことでしっとりとしたケーキに！！

チーズケーキ風 濃厚ティラミスレシピ

所要時間：70～90分

材料（4人前）：

アルファ化米粉	12g
クリームチーズ	200g
グラニュー糖	60g
卵黄	1個
生クリーム	200g
ココア	少々



作り方

- ① クリームチーズは常温に戻し、ボウルに入れゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①にグラニュー糖を3回に分けて混ぜる。
- ③ ②に卵黄を加えて混ぜる。
- ④ ③にアルファ化米粉をダマにならないように、ふるいにかけながら少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ 生クリームを氷水で冷やしながらか、7割立になるまで泡立てる。
- ⑥ ⑤を④へ数回に分けて加え、氷水に冷やしながらかゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑦ 容器に盛り付けココアを振るう。
- ⑧ 冷蔵庫で60分冷やして、完成。

ポイント

アルファ化米粉を加えることで、もっちりとした食感を楽しむことができます。



ケークサレ



おやき

アルファ化米粉の使い方

- ①小麦の代わりとして米粉を主として使う
- ②アルファ化米粉を増粘剤やつなぎとして使う



ブラウニー



芋煮まん

①米粉を主として使う場合



普通の米粉とアルファ化米粉の
配合割合がポイント！

普通の米粉が多いととろっとした食感になり
アルファ化米粉が多いとずっしりした食感になります。



米粉どんどん焼きのレシピ

所要時間：20分

材料（2本分）：

ベータ米粉	95g
アルファ化米粉	5g
水	150g
炭酸水	50g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
紅しょうが	適量
天かす	少々
青のり	適量
鰹節粉	適量
魚肉ソーセージ	2～4枚
海苔	3cm角2枚
お好みソース	適量



作り方

- ① アルファ化米粉とベータ米粉を軽く混ぜ、卵、水、炭酸水の順に加え、ダマにならないようにかき混ぜる。
- ② 熱したホットプレートに薄く油を敷き、生地を楕円形に伸ばす。その後、青のり、紅しょうが、天かす、鰹節粉、魚肉ソーセージをトッピングする。
- ③ 表面が焼けたらひっくり返す。
- ④ 焼けたら、生地を割り箸にはさみながら巻いていく。
- ⑤ お好みでソースをかけたら完成！！

ポイント

米粉を使うことでもっちりした食感になる！
アルファ化米粉を入れると焦げ目がついて美味しそうになる！

もちもち米粉のあんこ巻き（上杉の雷筒）のレシピ

所要時間：30分

材料（6人前）：

ベータ米粉 60g

アルファ化米粉 20g

水 20g

砂糖 40g

卵（Lサイズ） 1個

あんこ 160g

サラダ油 少々



第4回 アルファ化米粉レシピコンテスト
優秀賞レシピ

作り方

- ① 水、砂糖、卵をボウルに入れよく混ぜる。
- ② ①に米粉を入れダマにならないように混ぜる。
- ③ 卵焼き器を弱火で熱し、油を薄く引く。
- ④ お玉1杯分の生地を、卵焼き器全体に薄く広げる。
- ④ 表面が乾いてきたら、手前にあんこ80gを均一に並べる。
- ⑤ 卵焼きを作る要領であんこを巻いていく。
- ⑥ 再度油を引き、お玉1杯分の生地を流し入れ巻いていく。
- ⑦ 生地が半量が焼けたらオープンペーパーで包み、冷めるまで置いておく。
- ⑧ 残った半量でもう一本作り、完成！！

ポイント

ふんわりとし、焦げ目のついた
おいしそうな生地は
アルファ化米粉のおかげ！

②アルファ化米粉を増粘剤やつなぎとして使う場合



料理に合わせてアルファ化米粉と水の量を調節することがポイント！

アルファ化米粉を使用すれば、添加物を使用しなくても硬さの調節や成形が難しい料理を簡単に作ることができます。



アルファちゃんでもっちりスイートポテトのレシピ

所要時間：40分

材料（1人前）：

【スイートポテト】

アルファ化米粉 5g

さつまいも 200g

牛乳 30g

生クリーム 20g

バター 20g

砂糖 40g

卵黄 1個

シナモン 少々

【つやだし用卵液】

卵黄 1個

水 小さじ1/2

はちみつ 少々

第4回

アルファ化米粉
レシピコンテスト
最優秀賞レシピ



作り方

- ① さつまいもはきれいに洗い、水気を吹かすにお皿に並べてラップをしてチン。
- ② 熱いうちに皮をむき、めん棒で軽く潰す。
- ③ さつまいもの余熱が残っているうちに卵黄、生クリームと牛乳で溶いたアルファ化米粉、シナモンを入れて混ぜる。
（水分の少ないさつまいもの場合、滑らかなペースト状になるまで牛乳で調節）
- ④ アルミケースに、③のさつまいもペーストをこんもり入れ、表面に卵液を塗ってオーブンで焼く。（200℃、20分）
- ⑤ 焼き目が付いたらオーブンから出して、はちみつを塗って完成！！

ポイント

アルファ化米粉を使うことで、
冷めてもしっとりおいしい、
もっちりとろける
スイートポテトのできあがり！

卵不使用！米粉でマヨソースのレシピ

所要時間：30分

材料（1人前）：

アルファ化米粉	6g
水	20ml
100%オレンジジュース	小さじ2
酢	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
カシューナッツパウダー	2g
塩	適量
砂糖	少々
こしょう	少々



作り方

- ① 容器に水・酢・オレンジジュースを入れて、かき混ぜる。
- ② ①にアルファ化米粉・塩・こしょうを加え、粉っぽさがなくなるまで、よくかき混ぜる。
- ③ ②がよく混ざったら、オリーブオイルを加えて油の分離がなくなるまで、よくかき混ぜる。
- ④ 味見をして、最後に塩・こしょう・砂糖を加えて、味を調べて完成！！

ポイント

アルファ化米粉の水に溶ける性質、油を分離しない性質を生かして、卵アレルギーの方が安心して使えるマヨネーズソースを作りました！

野菜たっぷりハンバーグのレシピ

所要時間 (40分)

材料(1人前)

【ハンバーグ】

ひき肉	100g
玉ねぎ	25g
レンコン	25g
水	小さじ1/2
アルファ化米粉	小さじ1
油	少々

【ソース】

玉ねぎ	10g
ニンジン	5g
レンコン	5g
アルファ化米粉	小さじ1
水	180cc
ケチャップ	大さじ1と1/2
醤油	少々
塩コショウ	少々

作り方

- ①玉ねぎ、レンコンをみじん切りにしフライパンで炒めて冷ます。
- ②ソースに入れる玉ねぎを細切り、レ

ポイント

卵、牛乳、パン粉が不使用です。
また、ソースにアルファ化米粉を使うことでとろみができます。

- ⑤油をひき、強火で1分加熱した後、裏



【告知】第5回アルファ化米粉レシピコンテスト

地域から世界へ広げる産学官金連携イベント

第5回

アルファ化米粉 レシピコンテスト

アルファ化米粉を使った料理を考えてレシピコンテストに挑戦しませんか？

山形大学の西岡研究室ではアルファ化米粉の研究をしています。
アルファ化米粉は水を加えるだけでネバネバして、炊かなくても食べられる特殊な米粉です。

～コンテスト本選(調理・試食審査)～

最優秀賞 7万円

優秀賞 5万円

優良賞 3万円

日時：2019年11月30日(土)

会場：山形県立米沢栄養大学

アルファ化米粉を使ったユニークな
アイデアレシピをお待ちしています！

～応募方法～

下記の窓口まで応募用紙をメールまたは郵送にてお送りください！

応募用紙はチラシの裏面をご利用いただくか、
<http://cisweb.yz.yamagata-u.ac.jp/~alpha> (またはQRコード) の
ホームページから、ダウンロードしてください。



【お問い合わせ先】 電話：0238-26-3065 E-mail：a-rice@yz.yamagata-u.ac.jp

【郵送先】 〒992-8510

山形県米沢市城南4-3-16 山形大学工学部 西岡研究室

【宛先】 アルファ化米粉レシピコンテスト学生実行委員会

応募〆切 10月28日(月)必着!! 応募資格 高校生以上

応募条件 アルファ化米粉を使用し、小麦粉は使わないで下さい。

審査方法

書類審査によって、本選へ進むレシピを複数選出します。

書類審査の結果はメールでお知らせします。審査基準についてはHPをご参照ください。

なお、本選に進んだレシピは、実際に調理していただき、試食審査を行います。

主催：AFTEC(山形大学先進フードテクノロジー研究開発拠点)、山形大学(工学部・国際事業化研究センター・有機材料システム事業創出センター)、山形県立米沢栄養大学、株式会社アルファテック、株式会社はつらつ、米沢信用金庫、FORVU(山形大学「食」の学際的研究拠点)
後援：山形県、山形県教育委員会、米沢市、一般社団法人米沢工業会
協賛：株式会社セイシン企業、株式会社ゼンファクトリー、株式会社ベーカーリー中村屋、ほんち株式会社 (50音順)



応募〆切：10月28日(月)必着
場所：米沢栄養大学
参加資格：高校生以上
本選日程：11月30日(土)



ご応募お待ちしております！！

ご静聴ありがとうございました