

しんとつかわ
お米シロップ
を使いこなそう

美味しさ引き出す レシピ集

酒米粉と麴とお水を
ギュッと絞ったら
スッキリ甘い
シロップが
生まれました。

新十津川町地域おこし協力隊
村口 忍



お米シロップは
甘味料と醗酵食品の両方を
兼ね備える万能な調味料です。
しかも甘味は主張する事無く
それぞれの素材の良さを
引き出してくれます。
また、生地などはしっとりと
させてくれます。
調理の取り入れ方により
際立つ特徴をまとめてみました。
参考にしながら
レシピを活用してみてください。



焼く

焼くと照りツヤが
とても出て
見た目も美味しく

煮る

甘味が増し
それぞれの
素材の味が
より濃く

和える

ドレッシングや
ソースとして
調味料も少なく手軽に
よりまろやかな味へ

練り込む

ハンバーグなどの
は肉の旨みを
引き出し

パンやケーキの
生地はしっとりと

かける

ヨーグルトや
パンケーキに

食材に溶け込む
甘さで乳成分の
甘味をより濃く

漬け込む

肉や魚を漬けて

より柔らかく
ジューシーに



ハンバーグ

材料（2人分）

ひき肉 300g
玉ねぎ（みじん切り）130g
卵 1個
お米シロップ 20g
パン粉 5g
塩 少々
胡椒 少々
ナツメグ 少々

〈ソース〉

ケチャップ 20g
中濃ソース 20g

作り方

1. 生地の材料を全てボウルに入れてしっかり練ってひと塊にする
2. 1にボウルにラップをして冷凍庫に約15分寝かせる
3. 2の生地を成形してまんべんなく油を敷いたフライパンに入れて中～弱火で焼く
4. 竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら出来上がり
5. ソースの材料をを混ぜ合わせてハンバーグにかける



肉巻きアスパラ

材料（2人分）

アスパラ 5本
豚バラ肉 5枚
*お米シロップ 60g
*酒 40g
*醤油 30g

作り方

1. アスパラの根元から1/3くらいのところまで皮をむいておく
2. 1に豚バラ肉を巻きつけフライパンに巻き終わりが下になるように置いて焼く
3. 強火で肉全体に焼き色が付くまで焼き*の調味料を加えたらフタをして弱火で約10分煮詰める
4. 肉に照りが出たら出来上がり

※盛り付けには肉汁もかけるとより美味しいです



豚肉の甘ミソ焼き

材料（2人分）

とんかつ用豚肉 2枚
*味噌 大さじ3
*お米シロップ 大さじ2
付け合わせの野菜 適量

作り方

1. *の調味料を混ぜ合わせ豚肉の両面にまんべんなく塗り付けラップをして冷凍庫で6時間以上置く
2. 肉に付いた味噌を半分くらい取り除きフライパンに油を敷き中火で焼く
3. 焼き目が付いたら落とし蓋又はフタをして弱火で10分程焼く
4. 肉に照りが出てきたら出来上がり
5. お好みの付け合わせと共に盛り付ける



米粉のザンギ

材料 (2~3人分)

鳥もも肉 300g
お米シロップ 大さじ2
米粉又は上新粉 30g

サラダ油 適量

作り方

1. 鶏肉を一口大にきりビニール袋に入れお米シロップを入れて軽く揉んで6時間以上寝かせる
2. ビニール袋に米粉を入れて1を入れて軽く振って粉をまぶす
3. 鍋の油が170℃になったら2を揚げる
4. 薄いきつね色になったら上げて油を切る

※味お好みで、塩味、塩胡椒、ハーブ塩などをつけてみて下さい



大学芋

材料 (2~3人分)

さつまいも 200g

*お米シロップ 大さじ3

*しょうゆ 大さじ1.5

サラダ油 適量

黒ゴマ 少々

作り方

1. さつまいもを0.5mm幅の輪切りにしておく
2. 油を入れ180℃に温めた鍋に1を入れてきつね色になるまで揚げる
3. 別の鍋に*を入れ弱火で焦がさないよう煮詰めてフツフツと泡が湧いてきたら火を止める
4. 3に2を入れて絡める
5. 盛り付けて黒ゴマをかける



鶏肉と大根の煮物

材料 (2~3人分)

鳥もも肉 100g
大根 1/3本
厚揚げ 100~120g
醤油 大さじ4
酒 大さじ3
お米シロップ 大さじ2
水 400cc

白髪ネギ 適量

作り方

1. 大根は厚さ1cm程の輪切りにし皮をむく
2. 厚揚げは2cm角に鶏肉は一口大に切る
3. 鍋に400ccの水を入れ材料を全て入れる
4. 一煮立ちさせて灰汁をとったら弱火で30~40分程蓋して煮る
5. 大根がしっかり煮えたら出来上がり
器に盛り白髪ネギをのせる



鶏肉の柳川風

材料 (2~3人分)

鳥もも肉 100g
ごぼう 1本
ニンジン 1/2本
長ネギ 緑の部分 1本分
卵 2個

*めんつゆ 大さじ4
*お米シロップ 大さじ3
*顆粒だし 小さじ1

作り方

- 1.ごぼうをささがきにして10分程水に浸してアクを抜く
- 2.ニンジンは千切りに鶏肉は一口大に切る
- 3.長ネギは斜め薄切りにする
- 4.フライパンに1と2を入れて水を50cc程入れたら*を全て入れて中火で煮る
- 5.食材にツヤが出てきたら3を入れ溶き卵を回しかけ強火で半熟程度に火を入れる



ゴマドレ和風サラダ

材料（3人分）

作り方

水菜 50g(約1束)
木綿豆腐 1/2丁
塩昆布 1つまみ

*マヨネーズ 大さじ3
*お米シロップ 大さじ2
*白すりゴマ 大さじ1
きざみ海苔 適量

1. *の調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる
2. 豆腐は1cm角に、水菜は5cm程に切り1に入れて優しく混ぜ合わせ塩昆布を入れて軽く混ぜ合わせる
3. 器に盛り付けきざみノリをのせる



イタドレのパスタサラダ

材料（3人分）

サラダスパゲッティ 90g
サラダ菜 4~5枚
モッツァレラチーズ 45g
ミニトマト 6個

*エキストラバージン
オリーブオイル 60g
*お米シロップ 24g
*マヨネーズ 18g
*ドライバジル 小さじ1/3
*ドライオレガノ 小さじ1/3
*塩 少々
*粗挽きコショウ 少々

作り方

1. サラダスパゲッティをたっぷりのお湯で4分程ゆでる
2. ゆで終わったら水で洗う
3. サラダ菜は大きめにちぎり
モッツァレラチーズは食べやすい大きさに、ミニトマトは1/4に切る
4. *の調味料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる
5. サラダ菜以外の2と3を全て4に入れて混ぜ合わせる
6. サラダ菜を器に敷き盛り付ける



ゴマとチーズのロールケーキ

材料 (1本分)

卵 3個
薄力粉 48g
砂糖 15g
*お米のシロップ 50g
*黒ゴマペースト 30g
*しょうゆ 4g
*ゴマ油 4g
〈クリーム〉
生クリーム 200g
クリームチーズ 60g
お米シロップ 25g
グラニュー糖 18g

作り方

1. 鉄板にオープンシートを敷いて置く
2. オープンを180℃に温めておく
3. 卵を35～40℃に温め卵黄と卵白をそれぞれボウルに分ける
4. 卵白をモッタリする位まで泡立てて砂糖を加えツノがピンと立つまで泡立てる
5. 卵黄は白っぽくなるまで泡立てて*のものを全て入れて混ぜ込む
6. 振った薄力粉を5にゆっくり混ぜ込んでいく
7. 6に少しずつ4をフワッと混ぜ込んでいく
8. 鉄板に7を流し入れ平にしたら10cm程の高さから落とし空気を抜いてオープンで約25分焼く
9. 焼き上がったら荒熱をとり生地をオープンシートから外して別のオープンシートにのせたらラップをかけておく

〈クリーム〉

- ①ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れてツノがピンと立つまで泡立てる
- ②常温で柔らかくしてクリームチーズを別のボウルに入れて泡立て器でクリーム状にしたらお米シロップを練り込む
- ③②のボウルに①をゆっくり混ぜ込んでラップをし冷凍庫で冷やしておく

※生地にクリームを平らに塗り、敷いてあるオープンシートで
のり巻きのように巻いていく (生地が潰れないように)
※巻いたままラップに包んで2、3時間冷凍庫で寝かせる

コメゾースイーツポテト

材料 (30g 12個分)

さつまいも 300g
お米シロップ 60g
バター 30g
生クリーム 25g
砂糖 15g
卵黄 1/2個
薄力粉 10g

〈塗り卵〉

卵黄 1/2個
生クリーム 少々
お米シロップ 少々

〈デコレーション〉

ミルクチョコレート 20g
粉糖 50g
卵白 1個
食紅 ほんの少し

作り方

1. 鉄板にオープンシートを敷いて置く
2. オープンを200°Cに温めておく
3. 塗り卵の材料を混ぜ合わせておく
4. さつまいもは皮付きのまま水洗いして水で濡らしたキッチンペーパーで包んでラップをし電子レンジ600wで5~6分加熱する
5. 皮を剥がしボウルに入れる
6. 5に材料を全て入れて練り込む
7. 30g程を手に取り涙型に成形し鉄板に置いていく
8. 7に3を塗りオープンで約25分焼く

〈デコレーション〉

- ① ミルクチョコは溶かしてコルネに入れておく
- ② 粉糖に卵白をしっかり練り合わせ、半分はコルネに入れる
- ③ ②の残り半分に数滴の水に溶いた食紅を爪楊枝で少しずつ混ぜ合わせてほんのりピンク色にしコルネに入れておく
- ④ 目・口・眉に①を使い、白目に②を、ほっぺと鼻に③を使い顔を描く





チーズミルクティー

材料 (2~3人分)

クリームチーズ 50g
生クリーム 100g
お米シロップ 20g
練乳 20g
塩 ひとつまみ

紅茶 6g (ティパック3袋)
※レディグレイ又は
アールグレイを使って
ください

作り方

1. 紅茶は85°Cのお湯で約2分抽出したら茶葉を取り除き荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
2. ボウルに、クリームチーズを入れ泡立て器でクリーム状にする
3. 別のボウルに生クリームを入れツノが立つまで泡立てる
4. その他の材料を2に全て加えて泡立て器で混ぜ込む
5. 4に3を少しずつ混ぜる
6. お好みのグラスやカップに1を入れて大きめのスプーンで5をすくい紅茶に浮かせる

※チーズのクリームはふんわりトロットとしています。お好みの量を浮かせてください。

おわりに

この『お米シロップ』は
新十津川町と
つくば市の農研機構との
共同開発で
作り出された
新しい調味料です。
無添加で体に優しい
このシロップが
たくさんの方々に
喜びと発見のある
美味しい時間を
お届けできますように。
ぜひレシピを参考に
たくさんアレンジをして
いろんな使い方を
見つけてみて下さい。