

(有)高生連にはふたつの米粉があります。 「**棚田の米粉**」と「**ふっくら米粉**」です。



※パッケージ裏面に記載のレシピは5・6ページに拡大版があります。

どちらも、(株)れいほく未来(米粉製造工場)とのタイアップ商品です。

どちらも、土佐町など高知県のれいほく地域の棚田のお米を原料にしています。

どちらも、無添加グルテンフリーの米粉100%です。

ふたつの米粉は何が違うの？

- ◎「棚田の米粉」は、何にでも使える米粉です。もちろんパンも作れます。日頃何気なく使っている小麦粉を、何気なく「棚田の米粉」に置き換えてみませんか。意外に簡単、意外に使える、意外に美味しい、きっと嬉しい驚きが広がります。
- ◎「ふっくら米粉」は、「棚田の米粉」と基本的には同じですが、より手軽にふっくら美味しいパン作りができるようにひと工夫した米粉です。(ひと工夫:原料にアルファー化した米粉を配合)中はふわっともちり、外はカリッと美味しいパンがグルテンフリーで出来上がります。

使い勝手の良さはどこから？

「色んな米粉を試したけど、お宅の米粉が一番使い勝手が良い」というご意見をよく頂きます。それには二つの理由があると思っています。

一つは“原料の棚田米の品種”、もう一つは“デンプン損傷の少ない製造方法”です。

◎原料の棚田米の品種について

土佐町など高知県のれいほく地域には、アキツホという品種があります。酒米として長い間作り続けられている品種です。なぜか他の品種に比べ、粉にした時のふわっと感が違うのです。アキツホは、日本の古名(秋津島)と稲の穂から名付けられました。ちなみに、秋津(アキツ)とはトンボのこと。トンボ舞う棚田の稲穂(ホ)、いい名前ですね。

◆「ふっくら米粉」の原料米の品種はアキツホのみです。

◆「棚田の米粉」にはアキツホの他、同じれいほく地域のヒノヒカリ等も加わります。

◎デンプン損傷の少ない製造方法について

(株)れいほく未来(米粉製造工場)では、「湿式気流粉碎機」という製粉機を使っています。一度原料米を湿らせてソフトに粉碎するので、熱の発生も少なく、デンプン損傷率が極めて低い微細な米粉に仕上がります。このデンプンの損傷率の違いが、米粉の使い勝手の良し悪しに大きく影響してきます。

気軽にトライ！米粉100%のパン作り

米粉パンは小麦アレルギーの方むけのもの？

もうその時代は終わりました！

食パンの常識を変える新食感、

“もちり、ふんわり”の米粉パン。

時代のトレンドは、“もちふわ”です。

安心の“もちふわ”は、ふっくら米粉で。

【注】ある大手パンメーカーが、なんと臭素酸カリウム（発がん物質）を再び食パンに添加し始めたことを発表（2020年3月）しました。90年代に国連のFAO/WHOで「遺伝子傷害性発がん物質」に指定され、多くの国々が食品への使用禁止に踏み切ったいわく付きの食品添加物です。にもかかわらず、その大手パンメーカーが再使用を決めた理由は、「出来上がった食パンは水分が保たれ、キメが均一で柔らかく、しっとりした食感が長く続くから。」とのこと。化学実験室の“もちふわ”感を口にするこ、それも又ひとつの実験のようですね。

ホームベーカリーを使って作ってみよう（TIGERのIHホームベーカリーを使っています）

◎説明書に従って材料を仕込み、スタートキーを押してから2時間で1斤の食パンが出来上がります。
（日を置いて固くなくても、軽くトーストすればもとの“もちふわ”に。）

＜材料＞

- ・水 220ml
- ・ふっくら米粉 250g
- ・砂糖 24g
- ・塩 4g
- ・サラダ油 4g
- ・ドライイースト 4.5g

point
水とふっくら米粉は
冷蔵庫で十分
冷やしておきましょう。

【注】ホームベーカリーの説明書の注意書きには、『使う米粉は必ず群馬製粉の「リ・ファリーヌ」を使う。他の米粉を使うと上手く出来ません。』とありますが、「ふっくら米粉」はもっと力強く膨らみ、食感もしっとり、もちりしていて美味しいです。



説明書通りにサラダ油を使うと、1斤バケットからはみ出すように膨らみます。



サラダ油の代わりに、バター10gで作ると綺麗な1斤パンに。



キメが細やかで均一なスライス面。

レーズン入り米粉パン（TIGERのIHホームベーカリーを使っています）

◎ホームベーカリーを使って、
レーズン入り米粉パン等も楽しめます。

1斤に、約60gのレーズンを入れてみました。



【注】説明書には、「紅茶やハーブ等はいれられますが、レーズンやナッツなどの大きい具材は生地の中へ沈んでしまうため入れられません。」とありますが、“ふっくら米粉”では、レーズンを軽くカットして入れると、美味しいレーズンパンが出来ます。焼き上がりの香りをHPではお伝え出来ないのが残念でなりません。他の具材も色々楽しめます。

出来立てを割ってみると、こんな感じです。

パンにレーズンの色合いも出て、粒感も楽しんで美味しいです。



スライスすると、こんな感じです。



オーブンを使って作ってみよう（パウンド型 8×17 H6cm 1個分）

《材料》

- ・ふっくら米粉 150g
- ・砂糖 10～12g
- ・塩 2g
- ・ドライイースト 3g
- ・植物油 15g
(米油、菜種油、オリーブオイル等)
- ・ぬるま湯(35℃～40℃) 145～150cc



「作り方」

① ボールに、ふっくら米粉、砂糖、塩、イーストを入れ、泡だて器(ハンドミキサー)等を使ってよく混ぜ合わせます。

② ①にぬるま湯を加え、更によく混ぜ、馴染んできたら油を加え、更によく混ぜます。

③ 型にクッキングシートを敷き込み、②の生地を流し入れ、ラップをかけて、温度40℃、湿度75%の発酵機に入れ、約30分間発酵させます。
【注】この時発酵機がなければ、蓋付きの発泡スチロールを利用しましょう。・保湿のための「80℃位のお湯を入れた湯飲み」・保温のための「使い捨てカイロ」これらを一緒に蓋付き発泡スチロールの中に入れ、約30分間発酵させます。

④ 生地が2倍くらいに膨らんでいれば、発酵OK。オーブンを190℃で予熱、ラップを外して、発酵の終わった③を上火190℃、下火190℃にして20分間焼成し、型を外して更に5分間焼成します。上面に焼き色がついたら出来上がりです。

焼きあがったら、冷ました後に乾燥しないようにラップで包むか、ビニール袋に入れます。



完成



ホタル舞う 棚田の米粉

土佐「れいほく」地方は、清流・吉野川の源流に位置する四国の真ん中。森と水の大自然に囲まれた美しい山里です。もっとおいしく、安全に——「棚田の米粉」は人と自然のパートナーシップから生まれました。



いのちを育てる水のふるさと

高知県土佐れいほく地方



米粉クッキング・簡単レシピ

米粉ロールケーキ

材料

〈スポンジ〉(約30cm四方の天板1枚分)

●米粉 80g ●卵 3個
●グラニュー糖 100g ●溶かしバター 30g
〈クリーム〉

●生クリーム 200g ●グラニュー糖 10g
●ホワイトキュラソー ●お好みのジャム

つくり方

- 1 ボウルを湯せんしながら卵白をしっかりと泡立て、グラニュー糖を2〜3回に分けて加える。
- 2 卵黄を加えてさらに泡立ててから米粉を入れ、切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったら、最後に溶かしバターを加え混ぜる。
- 3 クッキングシートを敷いた天板に流し入れ、200℃に余熱した天板で約12分焼く。
- 4 スポンジが熱いうちに、ジャムをホワイトキュラソーでのばしたものを内側(クリームを塗る側)に塗っておく。
- 5 完全に冷めたらグラニュー糖を2〜3回に分け入れながら泡立てたクリームを塗り、くると巻いて30分程冷蔵庫で寝かせる。
- 6 飾り用に粉砂糖を全体に振りかける。
☆細かく刻んだ栗の甘露煮を生クリームの上に散らすと、マロンロールに!

鶏のから揚げ



- 1 ひと口大に切った鶏肉を砂糖、醤油、酒、すりおろしたんににくで下味をつけておく。
- 2 ビニール袋に米粉と鶏肉を入れて振り、全体に粉をからませる。
- 3 余分な粉を落としてから、180℃で3〜4分揚げる。

米粉のてんぷら

☆衣は、米粉：水(溶き卵を加えた場合も同じ)は2：1.5の割合で。
☆グルテンを含まないので粉を混ぜ過ぎても失敗しにくいのが特長。米粉の分量はお好みで加減を。

簡単!バターの要らない ホワイトソース

☆米粉大さじ2と牛乳200mlを少しずつ加えながら、とろ火で加熱するだけ。
☆ダマがでにくいので簡単、バターも不要。シチューやグラタンなどにぜひ。

米粉クッキングの特長

●あんしん

小麦粉はほとんどが外国産。輸入に頼らない国産の米粉を毎日の食卓に。

●米粉 100 パーセント

使いやすく、多彩なメニューにチャレンジできます。

※本品の製造ラインは米粉のみのラインですが、同じ部屋に小麦グルテンをミックスする別のラインもあります。

●あたらしい食感

もちり、カリカリ、さっくり、しっとり…調理方法によって食感が変わります。

●ヘルシー

油を吸いにくいので揚げ物が低カロリーに。微細粉なのでソテーなどの衣も薄くつけられます。

●やさしい「とろみ」

2〜3倍の水で米粉を溶いて、かきまぜながら少しずつ加えます。片栗粉と異なり、冷めても「とろみ」が続きます。

企画・販売

●お問合せ先/(有) 高生連

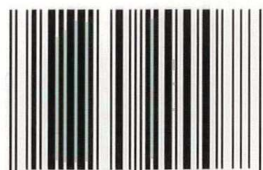
〒783-0055 高知県南国市双葉台15番1

TEL 088-855-8850 FAX 088-862-4300

栄養成分表示 (100gあたり)

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	6.7g	0.9g	80.8g	0g

(当社調べ)



4 908735 290078



名称	米粉
原材料名	米(高知県 れいほく産)
内容量	800g
保存方法	高温多湿、直射日光を避けた場所に保管してください。
賞味期限	枠外に記載
製造者名	高知県農業協同組合 米粉製粉工場 高知県土佐郡土佐町土居70番地1 TEL0887-82-1677

土佐れいほくの
ふっくら米粉



ホタル舞う
棚田
の
米粉



100%米粉のパンが 作れます!

今までの米粉にはどうしても添加が必要だった「小麦グルテン」の代わりに、アルファー化(糊化)したお米を粉にして配合しました。保水性も向上して、ふっくら焼き上がります。冷めても硬くなりにくくなりました。

原材料のお米は、土佐れいほく産100%(品種 アキツホ)。土佐れいほく地域は、四国の真ん中、清流・吉野川の源流域にあり、古くから良質の米作りで知られ現在、環境保全と安全・安心にこだわった米作りに取り組んでいます。

- 本品は、あつかいが難しいアルファー化米粉を、米粉と合わせて使いやすくしました。
- 米粉はグルテンが無いので、混ぜすぎても硬くなりません。
- アルファー化米粉は、保湿作用があるので時間が経ってもしっとりしています。



〈材料〉

- 本品……………150g
- テンサイ糖……………12g
- 塩……………2g
- インスタントドライイースト……………3g
- ぬるま湯(35~40℃)……………145~150cc
- 米油……………15g

- ① ボールに本品、テンサイ糖、塩、イーストを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② ①にぬるま湯(35~40℃)を加え、泡立器でよく混ぜ、なじんできたら米油も加えさらによく混ぜます。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②の生地を流し入れ、ラップをかけて、温度40℃の発酵機(なければスチロールの箱)に入れ、約30分発酵させます。
- ④ 生地が2倍くらいにふくらんでいれば発酵はOK。オーブンを160℃に予熱する。③のラップを外してアルミホイルをドーム状にかぶせる。
- ⑤ アルミホイルをかぶせたまま、160℃で15分→190℃で10分焼く。いったん取り出して、アルミホイルを外してさらに200℃で15~18分、上面に焼き色が付いたらできあがり。

栄養成分表示(100gあたり)

(当社調べ)

名称	米粉
原材料名	米(高知県 れいほく産)
内容量	800g
保存方法	高温多湿、直射日光を避けた場所に保管してください。
賞味期限	枠外に記載
製造者	高知県農業協同組合 米粉製粉工場 高知県土佐郡土佐町土居70番地1 TEL0887-82-1677

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353kcal	6.3g	1.0g	79.7g	0g

企画・販売
■お問合せ先
(有)高生連
〒783-0055
高知県南国市双葉台15-1
Tel. 088-855-8850
Fax. 088-862-4300



廃棄につきましてはお住まいの自治体の定める区分に従ってください。

米粉ホワイトソースの ラザーニャ



材料
●米粉ホワイトソース……………120cc
牛乳……………300cc
塩……………小さじ1/2 ペイリーフ……………1枚
●ラザーニャ……………8枚(160g)
ラザーニャ……………300g
ミートソース……………上分量
米粉のホワイトソース……………25g
パルミジャーノレッジャーチーズ……………25g
シュレッドチーズ……………25g

作り方
① ラザーニャはメーカーの指示によって下ごしらえする。
② 耐熱容器に油(分量外)を塗ってから、ミートソース、ホワイトソース、パルミジャーノレッジャーチーズ、ラザーニャの順で重ね、一番上には、たっぷりのソース類とシュレッドチーズをのせて、180度のオーブンで20分ほど焼き上げる。

さんまの洋風 米粉蒲焼き



材料
さんま……………2尾
塩、胡椒……………少々
米粉……………適量
にんにく……………1/2かけ
鷹の爪、オリーブオイル……………少々

作り方
① さんまは骨、頭、内臓をのぞいてフィレにし、塩、胡椒をしたら米粉をたっぷりまぶす。
② フライパンに刻んだんにんにく、鷹の爪、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りがたつたにんにくをとりのぞく。
③ ①のさんまを両面中火でこんがり焼いたら、たれの材料をあわせてさんまにかかめる。
④ ③を皿にもりつけたら、ペイリーフ、紫玉葱などを上に飾る。

米粉をまとったカジキと じゃがいものトマト煮



材料
カジキの切り身……………2切れ
[下味A] 塩、胡椒……………各少々
白ワイン……………大さじ1
じゃがいも……………大さじ2
玉葱……………1/4個
玉葱、赤パプリカ……………大さじ1個

作り方
① カジキは一口大に切り、Aで下味をつける。
② じゃがいもは茹でて一口大に切る。玉葱は薄切り、赤パプリカ、ピーマンは適宜に、マッシュルームは4つに切る。
③ 鍋にオリーブオイルと刻んだにんにくを入れて弱火で煮てきたら、①のカジキに米粉をはいて両面焼き色をつけて取り出す。
④ ③の鍋に、オリーブオイルをたし、じゃがいも以外の②を加え炒め、白ワインを加える。
⑤ トマト缶とじゃがいも、カジキを加え、軽く煮込み、塩、胡椒で味調える。

米粉チキン



材料
鶏もも肉……………500g
調味料
しょうゆ、みりん……………各大さじ2
砂糖……………大さじ1.5
にんにくすりおろし……………1/2かけ分
しょうがすりおろし……………1かけ分

作り方
① 鶏もも肉は大きめの一口大に切り、合わせた調味料に漬けて1時間ほどおく。
② 卵と牛乳をまぜたら、①の鶏もも肉をからめ、米粉をたっぷり目についたら、180度の揚げ油でカラッと揚げる。

上新粉と米粉はどう違う？

米粉豆腐ボールの ツナトマトクリームソース



材料
●米粉豆腐ボール(約20個分)
木綿豆腐……………1丁(300g)
米粉……………60g
塩……………少々

作り方
① 豆腐はよく水を切り、米粉と塩をあわせる。
② 直径2cmほどのボールにまるめて茹でる。
③ 浮き上がってからがゆであがりの目安。

素揚げ野菜の 米粉おろしあんかけ



材料
●おろしあん(4〜5人分)
だし……………150cc
しょうゆ……………大さじ1.5
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1.5
大根……………75g
米粉……………大さじ2(水 大さじ2で溶く)
なす、かぼちゃ、赤パプリカ……………各適量
ピーマンなど……………各適量

作り方
① だし、醤油、酒、みりんをあわせて火にかけ、一煮立ちさせる。
② 大根はおろして水気を軽く切り、①に入れたら、水で溶いた米粉を加えてとろみをつける。
③ 野菜類を素揚げしたら、熱々の②を上からかけ、上に計しように飾る。

米粉でふわっと！中華風炒り卵



材料
卵……………3個
桜海老……………大さじ3
長ネギみじん切り……………大さじ1
しょうがみじん切り……………大さじ1
塩……………少々
胡椒……………少々

作り方
① 卵に、桜海老、長ネギ、しょうが、塩、胡椒を加え混ぜ、油をしいたフライパンでざっと炒める。
② 卵が半熟のうちに刻んだ水菜を加え、水で溶いた米粉も加えて仕上げる。

米粉でカスタードクリーム



材料
米粉……………大さじ3
卵……………3個
砂糖……………大さじ6
無塩バター……………大さじ1
牛乳……………300cc
バニラエッセンス……………少々

作り方
① 材料をよく混ぜて米粉をとかしておく。
② 鍋に①を入れて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで火をとす。

片栗粉、小麦粉と比べて米粉の特徴は？

米粉ホワイトソースの 作り方

米粉、牛乳、塩を鍋に入れ、米粉が溶けたらペイリーフとともに火にかけ、とろみが出るまで煮る。

★米粉ホワイトソースは、粉を炒めてグルテンを切るプロセスが省略でき、超簡単です。

米粉をまとったカジキと じゃがいものトマト煮

★カジキに米粉をふって油で焼くことで、材料の旨味を封じ込めることができます。

★さくさく、もっちり、厚めの衣がおいしいので、米粉はたっぷり使ってください。

米粉も上新粉も、小麦粉や片栗粉のかわりとして調理に使うことができます。米粉は上新粉より粉の粒子が細かいため、ケーキやパン、チヂミといった粉を多く使う料理で、よりきめ細かく、ふんわり、しっとり仕上がります。

米粉でツルンと 豚バラ肉とインゲンの煮物

★豚肉に米粉をあらかじめはたいておくことで、肉の表面がとろみとした食感になるとともに、だしの味もよく含みます。

米粉で旨味を封じ込め！ 鶏肉と椎茸の中華風蒸しご飯

★米粉は水で溶いて加えることで、とろみづけに使えます。片栗粉に比べてかたまりむらでできにくいのが特長です。

米粉でふわっと！中華風炒り卵

★調理途中に水溶き米粉を加えることで、ふんわり感がでます。

米粉は、片栗粉と同じように水に溶けやすいので、小麦粉のように水に溶くときにダマになることはありません。ホワイトソースやお好み焼きなどにはとても使いやすいのでおすすめです。

米粉

こんな料理に 便利に使えます！

●メニュー提案●
食の探偵団 <http://shokunotanteidan.com>
団長：サカイ優子＋副団長：田平恵美

社団法人 米穀安定供給確保支援機構
【コメナビ】<http://www.komenavi.net/>

[米・米粉]ドーナツ

★米粉がご飯を包み込み、残りご飯もおいしいおやつに変身します。他のドライフルーツやナッツ、ゴマ、リンゴ、チーズなどバリエーションも可能です。

★米粉がお好み焼きやピザも作れます。小麦粉を使う場合に比べてダマになりにくいのが特長です。

米粉を使った あさりのチヂミ

★米粉はダマになることもなく、小麦粉に比べて真っ白に仕上がるのが特徴です。

米粉で旨味を封じ込め！ 鶏肉と椎茸の中華風蒸しご飯

★米粉は水で溶いて加えることで、とろみづけに使えます。片栗粉に比べてかたまりむらでできにくいのが特長です。

ほたての 米粉シチュー

★米粉はダマになることもなく、小麦粉に比べて真っ白に仕上がるのが特徴です。

米粉の ソーセージ・ブレッド

★米粉で作るお気楽パンレシピ。一般に米粉を使ったパンは、和風の総菜とも合わせやすいのが特徴です。

米粉でとろみをつける場合、片栗粉に比べるとゆっくり回すようにするのがおすすめです。全体に均一にとろみをつけることが簡単にできます。

めんづらに米粉を使うと、薄くつくため油の吸収が抑えられ、永水を使ったり茹でずきをする必要もなく、簡単にカラッと揚げられます。フライ衣にも小麦粉のかわりに米粉をはたいてから卵、パン粉をつけることで、軽い仕上がりになります。



土佐れいほくの ふっくら米粉

100%米粉のパンが 作れます!

今までの米粉にはどうしても添加が必要だった「小麦グルテン」の代わりに、アルファー化(糊化)したお米を粉にして配合しました。保水性も向上して、ふっくら焼き上がります。冷めても硬くなりにくくなりました。

原材料のお米は、土佐れいほく産100%(品種 アキツホ)。土佐れいほく地域は、四国の真ん中、清流・吉野川の源流域にあり、古くから良質の米作りで知られ現在、環境保全と安全・安心にこだわった米作りに取り組んでいます。



- 本品は、あつかいが難しいアルファー化米粉を、米粉と合わせて使いやすくしました。
- 米粉はグルテンが無いので、混ぜすぎても硬くなりません。
- アルファー化米粉は、保湿作用があるので時間が経ってもしっとりしています。



企画・販売

■お問合せ先

(有)高生連

〒783-0055 高知県南国市双葉台15-1

Tel. 088-855-8850

Fax. 088-862-4300

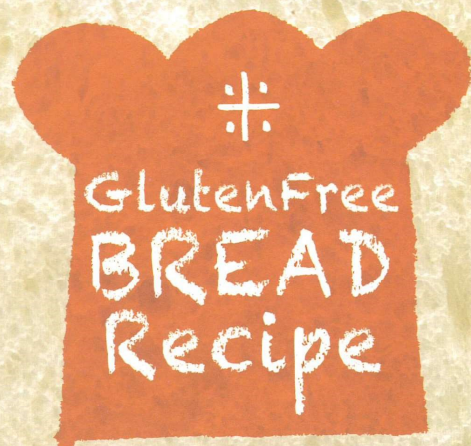
■製造者

土佐れいほく農業協同組合

www.tosa-reihoku.ja-kochi.or.jp

JA土佐れいほく 検索

土佐れいほくの ふっくら米粉



グルテンフリーパンの作り方

棚田 の 米粉

米粉100%ブレッド

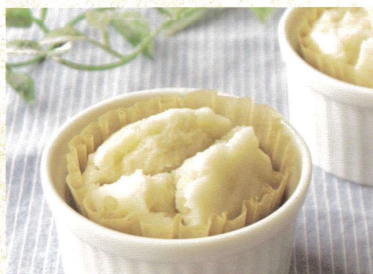


材料 | パウンド型 8×17×高さ6cm

本品	150 g
テンサイ糖	12 g
塩	2 g
インスタントドライイースト	3 g
ぬるま湯	145~150 cc
米油	15 g

- 1 ボールに本品、テンサイ糖、塩、イーストを入れ、よく混ぜ合わせます。
- 2 1 にぬるま湯(35~40℃)を加え、泡立器でよく混ぜ、なじんできたら米油も加えさらによく混ぜます。
- 3 型にクッキングシートを敷き、2 の生地を流し入れ、ラップをかけて、温度40℃の発酵機(なければスチロールの箱)に入れ、約30分発酵させます。
- 4 生地が2倍くらいにふくらんでいれば発酵はOK。オーブンを160℃に予熱する。3 のラップを外してアルミホイルをドーム状にかぶせる。
- 5 アルミホイルをかぶせたまま、160℃で15分→190℃で10分焼く。いったん取り出して、アルミホイルを外してさらに200℃で15~18分、上面に焼き色が付いたらできあがり。

蒸しぱん



材料 | 直径5cmミニコcott型 約5個分

本品	80 g
きび砂糖	大さじ 2
塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	小さじ 1
豆乳	50 g
水	30 g
米油	大さじ 1

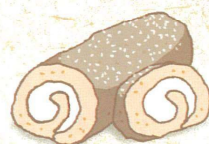
- 1 ボウルに、本品、きび砂糖、塩、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- 2 1 に豆乳、水、米油を加えてよく混ぜる。
- 3 生地をコcottに5等分に流し入れ、蒸し器で10~12分蒸す。

土佐れいほくの ふっくら米粉



グルテンフリーパンの作り方

ロールケーキ



材料 | 約30cm四方の天板1枚分

本品	80 g
卵	3 個
グラニュー糖	100 g
溶かしバター	30 g
生クリーム	200 g
グラニュー糖	10 g
ホワイトキュラソー	適宜
好みのジャム	適宜
粉砂糖	適宜

- 1 ボールを湯煎しながら卵白をしっかりと泡立て、グラニュー糖を2~3回に分けて加えます。
- 2 卵黄を加えてさらに泡立ててから本品を入れ、切るように混ぜ、粉っぽさがなくなったら、溶かしバターを加えて混ぜます。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、2 の生地を流し入れ、200℃に予熱したオーブンで約12分焼きます。
- 4 焼き上がったスポンジが熱いうちに、ジャムをホワイトキュラソーでのばしたものを内側(クリームを塗る側)に塗っておく。
- 5 完全に冷めてからグラニュー糖を2~3回に分け入れながら泡立てたクリームを塗り、くるりと巻いて、30分ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 6 飾りに粉砂糖を全体に振りかける。

※巻く前にクリームの上に刻んだ栗の甘露煮を散らすとマロンロールに。生地に抹茶やココアを入れても。