

The background features a close-up of rice. In the top right, there are golden-brown rice stalks with green leaves. On the left, a wooden mortar and pestle is visible, with a small golden bell hanging from its handle. The center and bottom of the image are dominated by a large, soft pile of white rice powder. A white, teardrop-shaped graphic element is positioned above the title.

米粉レシピ集

島根県

はじめに

島根県では、県内産の米を使った米粉の普及に取り組んでいます。米粉は昔からだんごや和菓子などに使われていましたが、近年の製粉技術の向上により、パンや洋菓子、麺など様々な用途に使えるようになりました。そして、小麦の代わりとしていろいろな料理に使うこともでき小麦アレルギー対応食としても活用されています。

この度、米粉をもっと使っていただくために米粉レシピ集を作成しました。是非、米粉を使って、米粉の良さを知ってください。



従来の米粉と新しい米粉の違い

昔ながらの米粉は、だんごや和菓子に使う「上新粉」や「もち粉」が主流でしたが、パンや洋菓子などには加工しづらく食感が悪くなるため不向きとされていました。しかし、最近では、製粉技術の向上によって新しい米粉(微細粉)が登場しました。その結果、パンや洋菓子などほとんどより麺類や餃子の皮など用途が広がりつつあります。また、料理全般で小麦粉と同じように使えることから、小麦アレルギー対応食品としても期待されています。

■米粉の種類

米粉	生のまま	もち米	羽二重粉・白玉粉	大福餅・求肥・餅団子・しるこ
			餅粉・牛皮粉	
		うるち米	上新粉・上用粉	団子・柏餅・草もち・かるかん
			新しい米粉	パン・菓子(ケーキ)・米粉麺
	糊化したもの	もち米	焼みじん粉	和菓子・おこし
			寒梅粉	押菓子・豆菓子
			道明寺粉	桜餅・おはぎ餅
		うるち米	早並粉	和菓子
			うるち上南粉	

新しい米粉の特徴



もちりおいしい食感

米粉で作られたパンや麺は、もちりとしたもちもちの食感



低吸油で、さっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、例えば、天ぷらを米粉で揚げると、サクサク感が長く継続。

【油の吸収率】

・米粉21% ・小麦粉38%

※鶏もも肉を揚げた時の衣の油吸収率



食料自給率アップ

国産米粉パンを1人が1ヶ月3個食べると、食料自給率が1%アップ

※パンの原料である小麦粉(輸入)を国産の米粉で代替するとし、パン1個に使用する米粉量を80gとして試算。



優れたアミノ酸バランス

【アミノ酸スコア】

・米65 ・小麦41

※米は精白米、小麦は中力粉の数値

(資料)「米粉利用の推進について」(農林水産省平成24年12月)

目 次

メイン料理 4

- サックリ唐揚げ
- マーボー豆腐
- 鶏のくわ焼き
- ドライカレー
- お好み焼き

副 菜 9

- ホワイトソース
- だし巻き卵
- チヂミ
- じゃがお焼き
- 鶏つくね
- あんかけ
- 野菜のかき揚げ

ス ー プ 16

- ホワイトシチュー
- クラムチャウダー
- 豆乳シチュー
- コーンチャウダースープ

お 菓 子 20

- カスタードクリーム
- 米粉deクルミクッキー
- 惣菜ケーキ
- スポンジケーキ
- スノーボール風クッキー
- シュークリーム

サククリから揚げ



米粉を使っているので、サクッとした食感のから揚げができます。

また油の吸収が少なく、油っこさを抑えたヘルシーなから揚げです。

材料 2人分

鶏もも肉	1枚	
A	酒	大さじ1
	醤油	小さじ2
	おろしにんにく	1/4かけ分
	おろししょうが	1/2かけ分
米粉	適量	
サラダ油	適量	

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、つけダレを作ります。
- ② 鶏もも肉を適度な大きさ(25~30g程度)に切ります。
- ③ ビニール袋に①と鶏肉を入れ、よくもみ込み10分間漬け込みます。
- ④ 米粉をたっぷりまぶします。なじんできたらもう一度米粉をまぶします。
- ⑤ 170℃の油でからっと揚げます。

※揚げ時間の目安は4分半~5分程度ですが、鶏肉の大きさによって調整してください。

ワンポイント! ④で米粉を2度づけすることで、サククリ揚げられます。

マーボー豆腐



とろみづけに米粉を使用することで、なめらかな食感のマーボー豆腐に仕上がります。

口どけもよく、後味がすっきりしています。

材料 2人分

豆腐	1丁	
ひき肉	100g	
おろししょうが	小さじ2	
おろしにんにく	小さじ2	
ねぎ	適量	
豆板醤	小さじ2	
A	水	150ml
	鶏がらスープの素	小さじ1
	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ1
B	味噌	大さじ1
	米粉	大さじ3
	水	大さじ4
サラダ油	大さじ1	

作り方

- ① 豆腐を食べやすい大きさに、ねぎを斜め切りにします。
- ② Bをあわせませます。
- ③ Aを混ぜ合わせませます。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、しょうが、にんにく、ねぎを炒め、炒められたら豆板醤を加えます。
- ⑤ ひき肉を加え、炒め合せませます。
- ⑥ ひき肉に熱が通ったところでAを入れ沸騰させませます。
- ⑦ 豆腐を入れます。
- ⑧ 沸騰したらBを加え、よく混ぜませます。とろみが出てきたら完成です。

ワンポイント! 豆板醤の量により辛さの調節ができます。

鶏のくわ焼き



米粉をまぶしてから焼くことで、鶏のくわ焼きがつるんとした食感になります。

また、たれの染み込みもよくなり一層おいしく仕上がります。

材料 2人分

鶏もも肉	1枚	
A	酒	大さじ1
	醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ1
米粉	適量	
サラダ油	適量	

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、米粉を両面にまぶします。
- ② Aをあらかじめ混ぜ合わせておきます。
- ③ フライパンに油をしき、①の鶏肉を皮を下にして焼き、こんがりとし焼き色がついたら裏返し、反対側も焼きます。
- ④ ②を入れ、煮立てながら鶏肉とからめ、照りがついたら出来上がりです。

ワンポイント! 鶏肉に米粉をまぶすときは、余分な粉ははたいて落としてください。

ドライカレー



ルウをあらかじめ作らなくても、最後に米粉を入れてとろみをつけるだけで、簡単に口どけのよいカレーが出来ます。

材料 4人分

牛ひき肉	200g
玉ねぎ	230g
トマト	200g
おろしにんにく	3g
おろししょうが	3g
サラダ油	12g
バター	20g
水	200ml
固形コンソメ	1個
米粉	25g
水(米粉水溶性用)	50g
カレー粉	12g
チャツネ	12g
塩	3g
こしょう	適量

作り方

- ① みじん切りにした玉ねぎ、にんにく、しょうがをサラダ油をしいたフライパンで色が透き通るまで炒めます。
- ② バターと牛ひき肉を加え、炒めます。
- ③ 牛ひき肉に熱が通ったらカレー粉を加え、さらに炒めます。
- ④ 水、トマト、コンソメを加えて10分ほど煮込みます。
- ⑤ チャツネ、塩、こしょうを加えて味を調えます。
- ⑥ 50gの水で溶いた米粉を加えて煮込み、とろみがついたら出来上がりです。

ワンポイント!

⑥では、よく混ぜながら加熱してください。

お好み焼き



米粉を使ってもちっと食感のお好み焼きを作ることができます。

米粉はダマになりにくいので、簡単に混ぜることができます。

材料 2〜3枚分

A	卵	M玉2個
	水(だし汁)	50〜60ml
B	米粉	50g
	薄力粉	50g
	塩	少々
キャベツ		200g
お好みの具材		適量

作り方

- ① ボウルにAを入れよく混ぜます。
- ② ①にBを加え、軽く混ぜ合わせます(だまがなくなる程度)。
- ③ 粗切りにしたキャベツやお好みの具材を入れ、さらに混ぜ合わせます。
- ④ 温めておいたフライパンに生地を流し込み強火で焼きます。
- ⑤ 生地が両面とも焼けたら皿に移し、ソース・マヨネーズ・紅しょうが・かつお節などお好みの味付けをしたら完成です。

ワンポイント! すりおろした山芋を入れると、ふんわりとした食感になります。

ホワイトソース



米粉を使えば、小麦粉で作るよりも簡単にホワイトソースが出来ます。

あっさりとした味わいが特徴で、グラタン、ラザニア、ソースなど様々なアレンジでお楽しみいただけます。

材料

米粉	30g
牛乳	300ml
固形コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① ボウルに牛乳、米粉、コンソメ、塩、こしょうを入れ、泡だて器でダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ② フライパンに①を入れます。泡だて器でかき混ぜながら弱火にかけ、とろみが出たら完成です。

ワンポイント!

弱火にかけてしばらくすると、とろみが出始めます。このときにダマにならないよう、泡だて器でよくかき混ぜてください。よりなめらかなソースに仕上がります。

また、ホワイトソースを調理した野菜の上にかけてもおいしくいただけます。手軽に作れるので、1品増やしたいときにおすすめです。

だし巻き卵



卵焼きに米粉を入れることで、ふわっとソフトな食感に仕上がります。

卵が焼きやすくなり、きれいなだし巻き卵ができます。冷めても固くなりにくく、お弁当にも向いています。

材料 2人分

卵(M玉)	3個	
米粉	小さじ2	
水	小さじ2	
A	だし汁	50ml
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	薄口醤油	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 米粉を水に溶きます。
- ② Aを混ぜ合わせます。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、①と②を入れ混ぜ合わせます。
- ④ 十分に熱した卵焼き器に油を全体に薄き、③を流し込みます。巻いて形を整えたら完成です。

ワンポイント!

卵をほぐしすぎると、食感が悪くなってしまいますので、黄身と白身が混ざる程度にほぐせば十分です。

チヂミ



米粉を使っているので、外側はカリッと中はもちっとした食感に仕上がります。

材料 2人分

米粉	1カップ(70g)
砂糖	小さじ1(3g)
うすくち醤油	小さじ1(6g)
イカ	50g
ニラ	1束
卵	1個
水	85ml
山芋(すりおろし)	5g
サラダ油	適量
お好みの具材	適量

作り方

- ① 卵、水をボールに入れ、混ぜ合わせます。
- ② 砂糖、塩、醤油を①に加え混ぜます。
- ③ 米粉を加え、ダマがなくなるまで混ぜます。
- ④ ニラ、イカ、山芋などの具材を投入し、軽く混ぜます。
- ⑤ フライパンに油をなじませ、中火で加熱します。(ホットプレート200℃)
- ⑥ 両面焼いて、外側がカリッとなったら出来上がりです。

ワンポイント!

米粉はあらかじめ少量の水に溶いてから加えることで、ダマなく混ぜることができます。
油を多めにすると、表面がカリッとした食感になります。

じゃがお焼き



表面はカリッと、中はもちもちホクホクとした新食感のおやきです。

米粉とじゃがいもをまぜて焼くだけで簡単にできます。

材料 15個分

じゃがいも	150g(約2個)
米粉	50g
水	1/4カップ(50ml)
塩	少々
サラダ油	適量

作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、ラップフィルムをして電子レンジ(500W)で5分加熱します。(またはやわらかくなるまで茹でます。)
- ② ①をつぶし、塩と米粉を加えよく混ぜます。
- ③ ②に水を加え、生地がまとまるまでこねます。
- ④ ③を直径5cmの棒状にのばし、1cm幅に切ります。
- ⑤ フライパンに油をなじませ多めの油で焼きます。表面に焦げ目がついたら裏返し、裏面も焼きます。
- ⑥ 全体がこんがり焼けたら完成です。

ワンポイント!

チーズやちりめんじゃこをトッピングしたり、じゃがいもをかぼちゃに変えてアレンジができます。

鶏つくね



しっとり、つるっとふっくらした食感の鶏つくねができます。

他のミンチを使用する料理にも応用できます。

材料 2人分

鶏ひき肉	300g
玉ねぎ	1/4個
しょうが(すりおろし)	1/3かけ分
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
米粉	大さじ2

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにします。
- ② 全ての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ 小さめの小判型にします。
- ④ フライパンに油をなじませ、③を両面焼きます。

ワンポイント!

蒸すとよりふっくらと、米粉の特徴が出ます。
ソースをかけたり、照り焼きにするなど、アレンジができます。

あんかけ



米粉で作ると、なめらかで口どけのよいあんかけに仕上がります。

やさしい食感のあんかけが出来上がります。

材料 2人分

にんじん	1/2個
ピーマン	1個
しいたけ	2枚
水	100ml
酒	大さじ1
米粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1

作り方

- ① 水に米粉を溶かします。
- ② 酒、砂糖、醤油、鶏がらスープの素を①に加え、溶かします。
- ③ カットしたにんじん、ピーマン、しいたけをフライパンで炒めます。
- ④ 野菜を炒めたら、②を加えて加熱します。
この時、ヘラでよく混ぜてください。
- ⑤ とろみがついたら完成です。

ワンポイント!

米粉は水に溶かしてから10分くらい置くと、より口どけがなめらかになります。

野菜のかき揚げ



やまいもと米粉で卵を使わずかき揚げを作ることができます。

材料 5枚分

たまねぎ	150g
にんじん	60g
しゅんぎく	20g
米粉	60g
やまいも	90g
冷水	20g

作り方

- ① ボウルに、たまねぎ、にんじん、しゅんぎくを入れます。
- ② ①に米粉を入れて、混ぜ合わせます。
- ③ ②にやまいも、冷水を入れて、混ぜ合わせます。
- ④ 生地を成型し、170℃の油で揚げます。

ワンポイント!

季節の野菜を使っていろいろなかき揚げが作れます。

ホワイトシチュー



米粉でとろみをつけた、ヘルシーなシチューです。シチューのルーを使わず、簡単に本格的なシチューを作ることができます。

材料 4人分

牛乳	300ml
玉ねぎ	半分
にんじん	1/4個
ベーコン	3枚
水	400ml
バター	10g
固形コンソメ	2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
米粉	大さじ6(30g)

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんを1cmの角切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 熱した鍋にバターをなじませ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒めます。
- ③ 水を加え、沸騰したらコンソメ、塩、こしょうを加え、5分間煮込みます。
- ④ 牛乳に米粉を加えダマがなくなるまで混ぜます。
- ⑤ ③に④を加え、とろみがつくまで煮込みます。

ワンポイント! ベーコンをとり肉に変えるとボリュームのあるシチューになります。

クラムチャウダー



アサリの風味とやさしくなめらかな食感が特徴のクラムチャウダーが、米粉で簡単に作ることができます。

米粉を使うことで、アサリの風味を生かしたままとろりとした食感に仕上がります。

材料 4人分

水煮あさり	80g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ベーコン	2枚
バター	大さじ1と1/4
水	700ml
固形コンソメ	1個
米粉	大さじ6(30g)
牛乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cmの色紙切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋にバターを熱し、①の玉ねぎ・にんじん・ベーコンを炒めます。
- ③ 野菜の表面が透き通ってきたら、水・コンソメ・あさりを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ④ 牛乳に米粉を加え、よく溶かしてから③に加えます。
- ⑤ とろみが出てきたら塩・こしょうで味を調え、火を止めて器に盛りパセリを散らします。

ワンポイント!

バターの量はお好みに合わせて増やすとバターの風味がでます。塩、こしょうの量はお好みに合わせて加減してください。

豆乳シチュー



米粉でとろみをつけた、豆乳を使用したヘルシーなシチューです。

シチューのルーを使わず、ご家庭でも簡単に本格的なシチューを作ることができます。

材料 2人分

豆乳	300g
玉ねぎ	半分
にんじん	1/4個
ブロッコリー	1/4個
しめじ	1/5袋
じゃがいも	1個
ベーコン	3枚
水	400ml
バター	小さじ2と1/2
固形コンソメ	2個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
米粉	大さじ6

作り方

- ① 玉ねぎをくし切り、にんじんをちょう切り、じゃがいもを1cmの角切りにします。しめじは石づきを取って小房に分け、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けます。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 熱した鍋にバターをなじませ、玉ねぎを炒めます。
- ③ にんじんとじゃがいもを加え、表面が透き通るまで炒めます。
- ④ ブロッコリー、しめじ、ベーコンを加えて軽く炒め、水を加えます。
- ⑤ 沸騰したらコンソメ、塩、こしょうを加え、5分間煮込みます。
- ⑥ 豆乳に米粉を加えダマがなくなるまで混ぜます。
- ⑦ ⑤に⑥を加え、とろみがつくまで煮込みます。

ワンポイント!

あらかじめ(入れる10分前が目安)、豆乳に米粉をダマがなくなるまで混ぜ合わせておきましょう。

鍋に入れるときは、片手で鍋をよくかき混ぜながら、少しずつ米粉を溶いた豆乳を入れるときれいに仕上がります。

コーンチャウダースープ



米粉インストラクターレシピより

レシピ提供:阿蘇熊本空港ホテルエミナース

総料理長 宮本 良二

材料 4人分

米粉	30g
牛乳	750ml
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	50g
ホールコーン	100g
バター	15g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	お好みで

作り方

- ① ボールに牛乳と米粉を入れ、泡だて器でダマがなくなるまで混ぜます。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れ、焦がさないように炒めます。
- ③ ②に①を加えて煮込みます。
- ④ とろみがついたらホールコーンを加え、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ 器に盛り、パセリをのせたら完成です。

ワンポイント!

①を鍋に入れる前に、もう一度よく混ぜましょう。
牛乳を豆乳にすると、豆乳スープも簡単にできます。

カスタードクリーム



米粉を使うことで、口どけが良く、なめらかなカスタードになります。米粉はダマになりにくいため、作業性もよくなります。

材料

牛乳	400ml
卵黄	45g
グラニュー糖	80g
米粉	大さじ7
バター	10g

作り方

- ① ボウルに牛乳と卵黄を入れ混ぜます。
- ② ①にグラニュー糖と米粉を加え、混ぜ合わせます。
- ③ ホイッパーで混ぜながら、クリーム状になるまで火にかけます。
- ④ 仕上げにバターを加えます。

ワンポイント!

③でこげないように混ぜながら火にかけます。

米粉deクルミクッキー



米粉を使ったザクザクとした食感のクッキーです。

材料 約30~40個分

A	マーガリン	72g
	グラニュー糖	140g
	食塩	1.6g
全卵		64g
米粉		200g
ベーキングパウダー		2g
クルミロースト		100g
グラニュー糖		適量

作り方

- ① ボウルにAを入れ、木べらでよくすり合わせます。
- ② 全卵を少しずつ入れて混ぜ合わせます。
- ③ 米粉とベーキングパウダーを篩って混ぜ合わせ、さらにクルミを加えて混ぜます。
- ④ 手でひとまとまりにし、生地を2等分にします。
- ⑤ 直径5cm程の棒状にし、冷凍庫で生地を30分ねかせます。
- ⑥ 表面にグラニュー糖をまぶし、1cm幅にカットします。
- ⑦ 170℃で25分焼きます。

※型ぬきクッキーの場合は④で生地を薄くのばし、型ぬきしてください。

ワンポイント! ドライフルーツやチョコチップなどでも美味しくいただけます。

惣菜ケーキ



米粉を使用することで、しっとりとした食感に仕上がります。また、米粉はダマができてにくい
ため作業自体も簡単です。チーズや野菜を入れた、おつまみやおやつに最適な惣菜
ケーキです。

材料 L型1本分

米粉	140g
ベーキングパウダー	3g
塩	小さじ1/4
ピザ用チーズ	70g
卵(M玉)	2個
牛乳	80g
オリーブオイル	50g
じゃがいも	半分
ウインナー	2本
ほうれん草	1/2束
あらびきこしょう	少々

作り方

- ① ジャがいもを1cm角、ほうれん草を3cm幅、ウインナーを食べやすい大きさにカットします。
- ② ボウルに牛乳と卵、オリーブオイルを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ 別のボウルに米粉とベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせます。
- ④ ②に③を加え、ダマがなくなるまで特によく混ぜます。
- ⑤ ④の生地にはチーズ、具材、こしょうを入れてざっくりと混ぜます。
- ⑥ 型に生地を流し、オーブンで180℃、40分(予熱あり)焼いたら完成です。

ワンポイント! 工程④でよく混ぜ合わせると、ふんわりとしたよい食感になります。

スポンジケーキ



米粉を使うことで、しっとりとしたふわふわのスポンジケーキを作ることができます。

混ぜる工程も、ダマにならないので簡単になります。

材料 ケーキ型1台分

米粉	80g
ベーキングパウダー	1g
グラニュー糖(卵白用)	40g
グラニュー糖(卵黄用)	80g
全卵	3個
牛乳	大さじ1

作り方

- ① ベーキングパウダーは米粉と合わせてふるっておきます。全卵は卵黄と卵白に分けておきます。
- ② 溶いた卵黄にグラニュー糖(卵黄用)と牛乳を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ③ ②に米粉を加えよく混ぜます。
- ④ 卵白にグラニュー糖(卵白用)を加え、ホイッパー(泡立て器)で角が立つまでしっかりと泡立てます。
※グラニュー糖は、3回に分けて入れること。
- ⑤ ③の中に④で泡立てた卵白を3回に分けて入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ⑥ 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで約30分焼きます。
- ⑦ 仕上げに生クリームをコーティングし、お好みでフルーツやナッツなどをトッピングします。

ワンポイント!

④でしっかりと泡立てるとふわふわのケーキができます。

スノーボール風クッキー



米粉を使用した、卵を使わないクッキーです。

材料 天板2枚分(約100個)

米粉	90g
砂糖	115g
マーガリン(無塩)	125g
アーモンドプードル	90g
塩	2g

作り方

- ① 室温に戻したマーガリンに、砂糖、塩を白っぽくなるまですり混ぜます。
- ② 米粉とアーモンドプードルを一緒にふるったものを①に加え、混ぜます。
- ③ ボール状に成形します。(1つ約3g)
- ④ 上火170℃、下火150℃で16分程度焼いて完成です。
※冷ましてから粉糖を振りかけてもおいしくいただけます。

ワンポイント!

きなこやココアパウダーを使用することでアレンジが可能です。

シュークリーム



米粉を使って、さっくりと軽いシュー生地を作ることができます。

材料 シュー皮10～15個分

米粉	50g
無塩バター	35g
食塩	ひとつまみ
水	70g
全卵	100～110g

作り方

- ① 無塩バター、食塩、水を入れた鍋を火にかけてバターを沸騰させます。
- ② ①を火から下ろし、米粉を加えよく混ぜます。
- ③ 全卵を溶き、しゃもじを使って②に少しずつ練り合わせます。
- ④ ベーキングシートを敷いた天板に生地を絞ります。(20～30g)
- ⑤ 表面に霧吹きをして、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼きます。
- ⑥ 冷めてから切り込みを入れ、生クリームを絞って完成です。

ワンポイント! ②では、すばやく米粉を混ぜてください。

レシピ提供

熊本製粉株式会社

問い合わせ先

島根県農林水産部農畜産振興課

〒690-8501 松江市殿町1番地

TEL 0852-22-6477

FAX 0852-22-6036