

# 「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 文京区立本郷小学校・家庭科室  
(東京都文京区本郷 4-5-15)

開催日時 平成 29 年 8 月 24 日

講師 「メログラーノ」 オーナーシェフ 後藤祐司

主催 文京区教育委員会  
共催 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構  
講習会実施(受託) 一般社団法人 超人シェフ倶楽部



対象 文京区内栄養教諭および学校給食調理員

趣旨 講義や実演、実習を通して、学校給食で米粉を活用するきっかけを作り、併せて食と健康に関する幅広い知識や技能を身につけてもらいます。

目的 米粉の特徴と調理に関して、理解促進をはかります。  
有名シェフによる実演で、米粉料理のコツを習得してもらいます。

内容 すべて米粉を使ったレシピで講義と実演を行いました。

- チキンとペンネの米粉入りクリームシチュー (米粉を使用)
- 茄子と豆腐のトマトソース (米粉を使用)
- 米粉入りブラウニー (米粉を使用)



アンケート結果(参加者 22 名中回答者 16 名)

## 1 講習会について

- ・大変参考になった 9名
- ・ある程度参考になった 6名
- ・あまり参考にならなかった 1名

## <主なコメント>

- ・米粉は扱いにくいものだと思っていたが、身近な食材の一つだと思った。
- ・講師の説明が丁寧でわかりやすかった。

- ・米粉には、粒の細かさによって様々な種類があるとわかった。
- ・すでに米粉を活用しているレシピばかりで、米粉の良さをもっと知りたかった。

## 2 米粉の特徴は理解できたか

- ・理解できた 13名
- ・わかりづらかった 1名
- ・無回答 2名

## 3 米粉と食料自給率および国の農業政策・施策の関連について

- ・知っていた 13名
- ・知らなかった 1名
- ・無回答 2名

## 4 給食での米粉活用について

- ・活用している 10名
- ・活用を検討中 3名
- ・活用していない 3名

### <主なコメント>

- ・価格が高い。備蓄米で作ることはできないのか。
- ・小麦粉が混ざっているものがあるので、アレルギー考えると安心できない。
- ・米はやはり米粒として児童に食べてもらいたい。
- ・使い方がわからず使用していない。

## 5 今後も米粉料理講習会に参加したいか

- ・是非参加したい 9名
- ・参加したい 5名
- ・どちらとも言えない 2名

## “チキンとペンネの米粉入りクリームシチュー” (4人前)

鶏モモ肉	160g
塩・胡椒	適
米粉	適
玉ねぎ	1/2ケ
ジャガイモ	1ケ
ニンジン	1/2ケ
マイタケ	1/2pc
ブロッコリー	4ケ (カットした物)
ペンネ	80g

バター	40g
米粉	40g
牛乳	400cc
ナツメグ	適
白ワイン	30cc
ローリエ	1/2枚
水	400cc
洋風出汁の素	適
サラダ油	適
塩・胡椒	適



### ①ベシヤメルソースを作る

バター40g,米粉40gを火にかけて、焦がさぬようじっくり煎る

冷たい牛乳を一気に加え、だまにならぬよう泡だて器で混ぜて、とろみがついたら塩・胡椒、ナツメグで味を調える

②塩・胡椒して米粉をはたいた鶏肉をサラダ油で良く焼く。肉を取り出した鍋に野菜を加えてじっくり炒め、白ワインを加える

③肉を戻して水、洋風出汁の素、ローリエを加えたら蓋をして弱火で煮込む

④ブロッコリー、ベシヤメルソースを加えて、味を調べて5分ほど弱火で煮ながら味をなじませる。

## “茄子と豆腐のトマトソース” (4人前)

茄子	3本
塩・胡椒	適
米粉	適
絹豆腐	1丁
ニンニク	1/2ケ
オリーブオイル	少々
ホールトマト	200cc (ダイスカット)
和風だし	100cc
醤油	少々
水溶き片栗粉	少々



- ①茄子を乱切りにして塩コショウしたら米粉を付けて揚げる
- ②ニンニクをオリーブオイルで炒めたらホールトマトを加えて煮詰める
- ③和風だしを加え、しょうゆで味を調える。
- ④茄子と豆腐を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける

## “米粉入りブラウニー” (10人前)

バター	100g
グラニュー糖	90g
卵	1ケ
米粉	60g
ココアパウダー	30g
くるみ	40g



- ①バターとグラニュー糖をボールに入れ、よく攪拌する
- ②卵も加え、さらに攪拌する。
- ③ココアパウダー、米粉を加えてヘラで混ぜる。
- ④くるみを加えたら型に入れて170℃で15分ほど焼いて完成