

「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 東京都中野区立上鷲宮小学校・家庭科室
(東京都中野区上鷲宮 1-24-36)

開催日時 平成 29 年 11 月 13 日 (月)
14 時より 17 時まで

対象 東京都中野区内栄養教諭および学校栄養職員
講師 浅水屋巖 (「メゾン・ド・スリジェ」オーナーシェフ)

主催 中野区学校栄養士研究会
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



趣旨 講習や講演、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 学校給食の現場で、アレルギー対応が重要な課題となっていることから、グルテンフリーの食材である国産米粉の利用拡大をはかるとともに、わが国の食料自給率の向上へもつなげていきます。米粉の特長と調理に関して、理解促進をはかります。

内容 米粉に関する講習ならびに、講師による米粉料理の講演、実演と実習を行い、米粉の特長を理解してもらうとともに、実際に、米粉料理の美味しさと使い勝手の良さを体験してもらう。講演と実演、実習は、すべて米粉を使ったレシピで行いました。

ただし、オニオンブレッドについては、設置オーブンの熱が低く、想定した出来上がりとなりませんでした。給食で実践する場合は注意必要と思われます。

- 米粉のオニオンブレッド (米粉を使用)
- あざりとブロッコリーのクリーム春巻き (米粉を使用)
- 春キャベツのもちもちミートボール (米粉を使用)



アンケート結果 (参加者 37 名中回答者 37 名)

1 講習会について

- ・大変参考になった 27 名

- ・ある程度参考になった 10名

<主なコメント>

- ・米粉の性質について理解が深まった。
- ・調理しながらその作業理由を話してくれて、すごく勉強になった。
- ・米粉の具体的な使い方がわかった。
- ・米粉の使い方のレパートリーが増えた。

2 米粉の特徴は理解できたか

- ・理解できた 36名
- ・既に理解していた 1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 23名
- ・知らなかった 14名

4 給食での米粉活用について

- ・活用している 22名
- ・活用を検討中 5名
- ・活用していない 8名
- ・無回答 2名

<主なコメント>

- ・揚げ物でダマにならないのが良い。
- ・米粉を活用したレシピがもっと欲しい。
- ・コストが高い。
- ・調理員が使用するさいに慣れが必要。

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 11名
- ・参加したい 21名
- ・どちらとも言えない 5名

平成29年12月7日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

【米粉のオニオンブレッド】

■材料

- ・米粉グルテン入り 150 g
- ・グラニュー糖 8 g
- ・ベーキングパウダー 7g
- ・塩 2 g
- ・水 120 cc
- ・オリーブオイル 10 cc
- ・トマトホール (つぶしたもの) 大さじ4
- ・玉葱スライス 約1/4個
- ・オレガノ (乾燥) 少々 (パウダー、ホールどちらでも可)

■作り方

- 1.水、オリーブオイル以外の材料をボールに入れ良く混ぜる。水、オリーブオイルを加えしっかりまとまるまで捏ね綿棒で1.5cm厚に伸ばし上にトマトホールを塗り、オニオンスライス、オレガノパウダーをのせ軽く塩を振り天板に乗せる
- 2.180°Cのオーブン (コンベクション) で12~15分ほど焼成する



【あさりとブロッコリーのクリーム春巻き】

■材料 6本分

- ・あさり (むき身) 80g
- ・米粉 10g
- ・バター 30g
- ・水 50g
- ・牛乳 50g
- ・ブロッコリー 硬めに茹でてよく絞る 100g
- ・玉葱 繊維に逆らって厚めにスライス 100g
- ・ニンニク 3g
- ・塩 適量
- ・カレー粉 微量
- ・春巻きの皮 6枚

■作り方

- 1.ニンニク、バターを弱火にかけ香りが出たら玉葱を加えさらにしんなりするまで炒める
- 2.あさりのむき身を湯がき、身と汁に分けそのゆで汁を1に加え、牛乳も加え沸かす
- 3.粗みじんに刻んだブロッコリーを加え米粉でとろみをつけ塩、カレー粉で味を調える
※カレー粉はわからない程度の隠し味
- 4.冷まして春巻きの皮で巻き 170℃の油で揚げる。



【春キャベツのもちもちミートボール】

■材料 8人前

A

- ・春キャベツ みじん切り 250 g
- ・豚ひき肉 500 g
- ・クミンパウダー 1 g
- ・塩 4 g
- ・白胡椒 1 g
- ・米粉 70 g

B

- ・玉葱スライス 200 g
- ・春キャベツ ざく切り 250 g
- ・トマトホール 400 g
- ・水 100 c c
- ・ニンニク みじん切り 2 g
- ・白絞油 適量
- ・オレガノ 2 g
- ・ローリエ 1/2 枚
- ・オリーブオイル 30 g
- ・塩、白胡椒 適量

■作り方

- 1.A の材料をよく混ぜ丸くまとめる
- 2.B の玉葱、ニンニクをしんなりするまで炒め、つぶしたトマトホール、水、オレガノ、ローリエを加え沸かす。
- 3.キャベツのざく切りを加え 15 分ほど煮込みミートボールを加え火が入ったら塩、胡椒で味を調えオリーブオイルを加えて仕上げます。



#