

「米粉で料理教室」実施報告書

開催場所 川崎市総合教育センター（川崎市高津区溝口 6-9-3）

開催日時 2011年8月11日（木）

参加料理人 「szechwan restaurant 陳」料理長・菰田欣也シェフ

主催 川崎市総合教育センター

共催 社団法人 米穀安定供給確保支援機構

一般社団法人 超人シェフ倶楽部



対象 川崎市学校給食調理員（25名）

趣旨 講義や実技演習を通して、食と健康に関する幅広い知識や技能を身に付ける。

目的 米粉の特徴と調理を学ぶ。

有名シェフによる実技演習で、プロの技を学ぶ。

内容 米粉を使用した調理に関する講義と実習

- ・ 宮保鶏丁（鶏肉のピリ辛唐辛子炒め）
- ・ 焼売（米粉入りもちもち焼売）
- ・ 酸辣羹湯（サン・ラー・タン）
- ・ ご飯



受講者評価

- ・ 受講者個人がレベルアップするなどの成果に繋がった。
- ・ 今後の学校給食調理に活かしていきたい。
- ・ 米粉を使用した料理のレパートリーが増えた。学校給食でも、今以上に米粉を使っていきたい。
- ・ 有名なシェフに丁寧に楽しく教えてもらい、大変満足だった。
- ・ 今後の研修でも、様々なジャンルの有名なシェフに教わりたい。
- ・ 焼売に米粉を入れるともちもち感が出る等、米粉の調理法に関して非常に勉強になった。
- ・ 学校給食でもっと美味しさを追求していきたい。
- ・ 講座全体を通して、非常に満足した。



2011年8月29日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

レシピ

宮保鶏丁（鶏肉のピリ辛唐辛子炒め）

4人分

食材	分量	食材	分量
鶏もも肉	300g	【調味料B】	
葱	2本	砂糖	大 1・1/2
鷹の爪	適量	日本酒	大 1・1/2
生姜	適量	酢	大 1・1/2
ピーナッツ	80g	醤油(キッコーマン)	大 2
		スープ	大 1・1/2
【調味料A】		片栗粉	大 1
塩	小 1/4		
胡椒	少々		
醤油	小 1/2		
日本酒	大 1		
卵	大 3		
米粉	大 2		
炒め油(白絞油)	適量		

【作り方】

1. 鶏もも肉を 1.5cm角に切る。
2. (1)をボールに入れて調味料Aで下味を入れる。
3. 調味料Bを合わせる。
葱は小口切り、生姜は薄切りにする。
4. フライパンに油大 1 を入れ、鷹の爪を炒めて香りを出し、(2)の鶏肉を加える。
5. 鶏肉が炒まってきたら葱、生姜を入れて炒め、調味料Bを加え、ピーナッツを入れる。
6. 炒め合わせたら、お皿に盛り付ける。



焼売（米粉入りもちもち焼売）

4人分

食材	分量	食材	分量
豚挽き肉	100g	【調味料A】	
豚肩ロース	100g	塩	小 1/3
むき海老	100g	砂糖	小 1
塩	少々	醤油	大 1/2
胡椒	少々	オイスターソース	小 1/3
玉葱	130g	胡椒	少々
米粉	大 3	おろし生姜	20g
シュウマイの皮	24 枚	卵	1/2 個

【作り方】

1. 海老は粗みじん切りにし、軽く塩、胡椒をする。
2. 豚肩ロース肉を 5mm角に切る。
3. 玉葱はみじん切りにしてボールに入れ、米粉を加えまぶしておく。
4. 別のボールに挽肉、(2)を入れてよく練る。調味料Aを加えて更に混ぜ(1)、(3)を入れる。
5. ナイフを用意して、皮にあんを包んでいく。
※包み方をよく見てください
6. 包んだシュウマイをセイロにのせて蒸し器に入れ、7～8分蒸す。



酸辣羹湯（サン・ラー・タン）

4人分

食材	分量	食材	分量
豚バラスライス	40g	【調味料B】	
戻した椎茸	1枚	米粉	大2
ロースハム	1枚	水	大3
アスパラ	1本		
青梗菜	1本	【調味料C】	
戻した春雨	10g	全卵	1個
		黒酢	小1
【調味料A】		米酢	小2
スープ	700cc		
日本酒	大1	ラー油	適量
醤油	大1・1/3		
塩	少々		
胡椒	適量		

【作り方】

- 鍋で豚バラを炒める。
火が通ったら、調味料Aのスープを加える。
- 細切りした材料を入れ、残りの調味料Aを加え、弱火にする。
- 味を調べ、混ぜ合わせた調味料Bを適量加える。
更に、調味料Cを入れる。
- お好みでラー油を加える。

