

# 「米粉料理講習会」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 2013年7月22日（月）

参加料理人 「みちば和食 たて野」店主・館野雄二

主催 川崎市総合教育センター

共催 公益社団法人 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（30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

- 焼き米粉のお吸い物
- 白身魚のじゃが衣揚げ
- 米粉カレーの野菜フォンデュ仕立て



## 受講者評価

- ・ 実際に見て料理することで、米粉活用について知識が広がった。
- ・ だしの取り方、食材の扱い方等たくさん学べた。
- ・ 調理法のコツを知る事ができ、職場に生かしたい。
- ・ お椀は、米の香ばしさが味わえ、新しく大変美味しかった。
- ・ 米粉で簡単にカレールーができ、また作りたい。
- ・ 揚げ物は、時間が経ってもサクツとしていて、学校給食でももっと米粉を使えれば  
いいと思う。
- ・ 毎年色々なジャンルのプロの技法が学べ、この研修が毎年楽しみ。
- ・ 米粉についての講義も聞け、勉強になった。
- ・ 大変有意義な研修だった。

2013年7月22日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

レシピ

## 「焼き米粉のお吸い物」(4人分)

鰹だし	800cc (水 1 リットル・昆布 10g・鰹節 35g)
塩	適宜
薄口醤油	適宜
わかめ (もどしたもの)	120g
三つ葉	適宜
米粉	1/2 カップ
水	適宜

<作り方>

- 1 鰹だしをとる。
- 2 米粉を水で溶き、クッキングペーパーの上に薄くのばす。  
オーブンできつね色の焼き目が付くまで焼く。
- 3 鍋で鰹だしを沸かし、塩、薄口醤油で味付けする。
- 4 (3) にわかめを入れ温め、お椀にわかめと三つ葉を盛る。
- 5 吸出しを再沸騰させ、(2) の焼いた米粉を一気に加え漉す。
- 6 (4) に温めた (5) の吸出しを注ぎ入れる。

\*備考

お米の香ばしさを味わうお吸い物です。

鰹だし：前日から水に昆布を浸しておく。



## 「白身魚のじゃが衣揚げ」(4人分)

白身魚切り身	4切れ
塩・胡椒	適宜
冷凍フライポテト	適宜 (あられに刻む)
塩・胡椒	適宜
米粉	適宜

ソース

鰹だし	120cc
みりん	20cc
濃口醤油	20cc
砂糖	小 2
トマトケチャップ	60cc
水溶き米粉	適宜

<作り方>

- 1 白身魚に塩、胡椒をして 15 分置き、表面の水分を拭き取り米粉をまぶす。
- 2 (1) に水溶き米粉をまんべんなくまぶし、刻んだポテトをパン粉のようにまぶし付け  
170℃の油で揚げる。
- 3 お皿に (2) を盛り付け、(3) をかける。



**\*備考**

子供の好きなポテトを使って鱗を隠し、ケチャップ味のソースで、残食率を下げる一品。

## 「米粉カレーの野菜フォンデュ仕立て」(4人分)

南瓜	4切れ(一口大)
茄子(小)	1本(4等分)
ヤングコーン	2本(半分)
オクラ	2本(半分)
プチトマト	4個
椎茸(小)	4個
米粉	適宜
揚げ油	適宜



### カレールー

サラダ油	大さじ2・1/2
米粉	24g
カレー粉	大さじ2

### 合わせだし

鰹だし	500cc
みりん	80g
濃口醤油	80g
酢	40g
砂糖	20g

### <作り方>

- 1 鍋にサラダ油と米粉を入れ火にかけて、色が付くまで炒める。火から外してカレー粉を加える。
- 2 温めた<合わせだし汁>を(1)に少しずつ加えてのばす。
- 3 南瓜はラップして、レンジで火を入れておく。  
プチトマトはがくを付けたまま皮目に一カ所串で穴をあけ、表面をぬらした米粉をたっぷりまぶす
- 4 (4)とその他の切った野菜に水溶き米粉をまぶし、揚げる。
- 5 揚げた野菜を(2)に浸けながら食べる。

**\*備考**

吸油率の低い米粉で揚げ、夏にぴったりな少し酸味の効いたカレーを。  
野菜の持ち味が活きます。