

「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 小平市中央公民館・実習室
(小平市小川町 2-1325)

開催日時 平成 29 年 8 月 29 日

講師 東京栄養食糧専門学校 沢辺利男

主催 小平市教育委員会
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 小平市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。

調理専門学校で若手料理人の育成をしている講師による実演で、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。

- 米粉入りとうもろこしご飯(米粉を使用)
- 米粉のカリカリサラダ(米粉を使用)
- 米肉団子スープ(米粉を使用)
- 米粉のブラマンジェ(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。
- ・米粉の使い方のレポーターが増えた。

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>

- ・揚げ物でダメ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

米粉入りとうもろこしご飯

<4人分>

米	2 C	340g
水	1.25 倍	425g
米粉	7 g	約2%
とうもろこし	120 g	ホール缶
玉葱	80 g	みじん
缶の水分	適量	
油	大さじ1 杯	12ml
醤油	大さじ1 杯	15ml

用意する物
文化鍋(炊飯器)
鍋(フライパン)

米を分量の水に漬けておく。水には米粉を溶いておく。

フライパンに油を入れ、中火(弱)で玉葱を炒める。
とうもろこしの粒を入れて水分がギリギリ無くなるまでゆっくりと炒める。

少し焦がすように炒めたら、醤油を入れて火を強くする。

缶の水分を入れて煮詰める。

ギリギリまで煮詰めたら、ごはんと合わせる。



米粉のカリカリサラダ

<4人分>

鶏むね肉	80 g	又は笹身
塩、胡椒	適量	
じゃがいも	80 g	M1ヶ
ズッキーニ	80 g	1/2本
米粉	付け粉	適量
米粉	40 g	
牛乳	80 ml	
塩	少々	
揚げ油	適量	
大根	80 g	千切り
キャベツ	80 g	千切り
レタス	40 g	ちぎり
ドレッシング	適量	市販品でOK

肉は筋を取り薄く切る、塩、胡椒する。
芋、ズッキーニは細長く切る(拍子木切り)

米粉を牛乳で溶かして衣を作る。塩を加える。

肉は米粉をまぶし広げておく。
野菜は米粉をまぶす。

衣をつけて160~170℃の油で揚げる。

野菜は千切り、野菜の上にフリッターを乗せて
ドレッシングをかけて食べる。

用意する物
揚げ鍋
まな板、包丁
バット、ボール



米肉団子のスープ

<4人分>

豚肉	120 g	ひき肉
塩	少々	
長葱	50 g	
米粉	40 g	
出汁	700 ml	
大根	60 g	
人参	30 g	
長葱	5 g	
塩	小匙1 弱	
胡椒	少々	
醤油	小匙1 杯	

用意する物
まな板、包丁
ボール2(小、大)
鍋
レードル(お玉)

豚に塩をして練っておく。

みじん切りにした葱と米粉を合わせる。
豚肉と合わせてよく混ぜる。

出汁に大根、人参を入れて火を通す。
下味を付ける。

団子にして鍋に入れていく。

味を調える。



米粉のブラマンジェ

<80ml × 8>

米粉	24 g	牛乳の約1%	}
グラニュー糖	50 g		
パールアガー	6 g		
牛乳	640 ml		
グラニュー糖	40 g	}	八人分
水	適量		
水	40 g		
牛乳	50 g		
米粉	2 g		
黒蜜	10 ml	}	一人分
（白ごま） 又は黒蜜	適量		

パールアガーとグラニュー糖25gを合わせておく - **A**
米粉とグラニュー糖25gを合わせる。牛乳の1/3を入れて混ぜておく - **B**

残りの牛乳の2/3を火にかけて沸騰直前まで温める。
Aを混ぜながら加える。
Bを混ぜながら加える。

混ぜながら軽く煮込んだら火を止める。
粗熱を取る。

ソースを作る。
鍋に砂糖、少量の水を入れて温める。
砂糖が溶けて色がついて来たらコンロから外す。
水を入れてカaramelソースを作る。
牛乳と米粉を合わせた物を加え火にかけて濃度をつける。

参考
グラニュー糖 100g
水 適量
水 100g
牛乳 60g
米粉 30g

用意する物
鍋(牛乳を温める)
鍋(ソース用)
ボール、ホイッパー
レードル(お玉)

