

「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 東京都墨田区立第二寺島小学校・給食室
(東京都墨田区東向島 4-30-2)

開催日時 平成 30 年 8 月 28 日 (火)
13 時より 15 時 30 分まで

対象 東京都墨田区内学校栄養教諭、栄養職員及び調理員
講師 今井寿 (「タベルナ・アイ」オーナーシェフ)



主催 東京都墨田区立第二寺島小学校
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 ChefooDo

趣旨・目的

1. 米粉の普及促進を図るため、米粉等新たな米需要開発事業の一環として実施するものです。
2. 米粉で学校給食を提供する事業と重層的な取組みとするため、学校給食関係者を対象とした講習会として実施します。

内容 講師による米粉料理の実演と実習を行い、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ことができました。実演、実習は、すべて米粉を使ったレシピで行いました。

また、平成 30 年 11 月 5 日 (月) に東京都墨田区立第二寺島小学校で実施予定の「スーパー給食」では、講習会で実施したレシピをもとに約 540 人の児童へ給食を提供します。

- 鶏もも肉の軽い煮込み バルサミコ酢風味のソース (1 番米粉を使用)
- レモンのクラフティ (2 番米粉を使用)
- つぶつぶかぼちゃのスープ ニョッキとともに (3 番米粉を使用)



平成 30 年 10 月 29 日
一般社団法人 ChefooDo

アンケート結果（参加者 16 名中回答者 14 名）

1. 講習会について

- ・大変参考になった 6名 (42.8%)
- ・ある程度参考になった 8名 (57.2%)

<主なコメント>

- ・給食に使う際の工夫点等がわかった。
- ・調理のポイントを聞くことができた。
- ・野菜を炒める際の塩の使い方がわかった。

2. 米粉の特長は理解できたか

- ・理解できた 13名 (92.8%)
- ・わかりづらかった 1名 (7.2%)

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 7名(50%)
- ・知らなかった 7名(50%)

4. 給食での米粉利用について

- ・利用している 9名 (64.3%)
- ・利用していない 2名(14.3%)
- ・利用を検討中 3名 (21.4%)

<主なコメント>

- ・価格面で利用を検討中。

5. 今後、米粉料理講習会が開催された場合に参加の必要を感じますか。

- ・必要と感じる 9名 (64.3%)
- ・どちらとも言えない 4名 (28.6%)
- ・参加の必要性を感じない 1名 (7.1%)

【鶏もも肉の軽い煮込み バルサミコ酢風味ソース】

■材料 4人分

- ①鶏もも肉 80g×4 → 給食では40gで実施予定
- ②玉ねぎ（スライス） 120g
- ③にんじん（みじん切り） 40g
- ④トマト水煮・ダイスカット 400g（全量）
- ⑤チキンブイヨン 90cc → 講習では顆粒コンソメを使用
- ⑥バルサミコ酢 60cc
- ⑦砂糖 10g → 講習では三温糖を使用
- ⑧1 番米粉 適量
- ⑨塩こしょう 適量
- ⑩粉チーズ 少々
- ⑪サラダ油 適量



■作り方

- 1.鍋に⑪を入れ②③をよく炒め、④～⑦を注ぎ入れる。
 - 2.フライパンに⑪を入れ熱し、①に⑨をして⑧をまぶし両面に焼き色をつけ、1の鍋に入れ煮込み、⑨で味を調えお皿に盛り⑩をかける。
- *付け合せに茄子の素揚げなどが合います。

【レモンのクラフティ】

■材料 6人分

- ①全卵 5個
 - ②グラニュー糖 180g
 - ③牛乳 200cc
 - ④生クリーム 180cc
 - ⑤2 番米粉 70g
 - ⑥レモンの皮（みじん切り） 1個分
 - ⑦レモンスライス 4枚
- *パンケーキ型 18cm×8.5cm×5.5cm
バターは型に塗る分だけ用意



■作り方

- 1.溶いた①②を良くあわせ、さらに③～⑥をあわせる。
- 2.ケーキ型に薄くバターを塗り、クッキングペーパーを貼り付けた生地を入れ、160℃のオーブンに入れ、表面が固まってきたら⑦を一面に乗せ、再度オーブンに入れ焼き上げる（約35分～40分で焼き上がる）。

【つぶつぶかぼちゃのスープ ニョッキとともに】

■材料 4人分

- ①かぼちゃ（皮種を取り除き、小角切り） 320g
- ②玉ねぎ（スライス） 80g
- ③牛乳 500cc
- ④チキンブイヨン 240cc → 講習では顆粒コンソメを使用
- ⑤じゃがいも（茹でて裏ごししたもの） 200g
- ⑥3 番米粉 85g
- ⑦溶き卵 1個分
- ⑧塩 少々
- ⑨砂糖 適量
- ⑩塩こしょう 適量
- ⑪サラダ油 適量



■作り方

- 1.⑤～⑧を合わせ、分量以外の⑥を手につけ、直径2cmくらいに丸め、熱湯に1%の塩を入れ茹で上げる。
- 2.鍋に⑪を入れ②をよく炒め、さらに①を入れ炒め、③④を注ぎ入れ、かぼちゃが柔らかくなったら⑨⑩を入れ味を調べ、ニョッキとともにスープカップに入れる。

* 「スーパー給食」実施に向けて、全体のカロリーと、卵アレルギー、乳アレルギー対応を考慮しレシピ調整する必要がある。

以上。