

# 「米粉料理講習会」実施報告書

名称 「米粉料理講習会」

主催 東京都文京区

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

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、米粉の特長についての理解促進及び、学校給食の献立の中での米粉の利用拡大を図り、わが国の食料自給率向上へつなげるためにも、東京都文京区内に勤務する栄養教諭、学校栄養職員に向けて「米粉料理講習会」を実施致しました。

開催日時 令和元年12月26日（木）10時より13時まで

開催場所 文京シビックセンター3階・栄養指導室（東京都文京区春日1-16-21）

内容 栄養教諭および学校栄養職員を対象に、米粉に関する講習ならびに米粉を使った学校給食用献立の実演、実習を行い、米粉の使い勝手の良さなどの特長について理解してもらうことにより、学校給食の献立などへの米粉の利用の促進を図りました。また、令和2年2月5日（水）に東京都文京区立金富小学校で実施予定の「米粉でスーパー給食」では、この講習会で実施したレシピをもとに約460人の児童へ給食を提供しました。

対象 東京都文京区内公立小中学校勤務の栄養教諭および学校栄養職員（非常勤含む） 17名

講師 舘野雄二（「みちば和食 たて野」店主・料理長）

実施献立 きんめだいの米粉揚げ ほうれん草の酢どりあんかけ（米粉を使用）  
温野菜のサラダ仕立て 米粉の味噌ドレッシングがけ（米粉を使用）  
米粉のクレープの豆乳味噌スープ（米粉を使用）  
米粉の水ようかん 柚子風味（米粉を使用）

当日配布資料 ・「米粉をめぐる状況について」  
・米穀機構のご案内  
・「一流シェフが作る新しい米粉料理」  
・レシピ  
・アンケート



令和2年3月26日  
一般社団法人 ChefooDo

## アンケート結果（参加者 17 名中回答者 12 名）

### 1. 講習会について

- ・大変参考になった 11 名 (91.7%)
- ・ある程度参考になった 1 名 (8.3%)

#### <主なコメント>

- ・給食用の献立の実際の調理試作は、とてもありがたい。
- ・米粉の種類を理解でき、料理のバリエーションも知ることができた。
- ・今回の講習を聞き、給食でも活用していきたいと思った。

### 2. 米粉の特長は理解できたか

- ・理解できた 12 名 (100%)
- ・わかりづらかった 0 名 (0%)

### 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 8 名(66.7%)
- ・知らなかった 4 名(33.3%)

### 4. 給食での米粉利用について

- ・利用している 5 名 (41.7%)
- ・利用していない 3 名(25%)
- ・利用を検討中 3 名 (25%)
- ・未回答 1 名 (8.3%)

#### <主なコメント>

- ・価格面で利用を検討中。
- ・大量調理での活用方法がわからない。

### 5. 今後、米粉料理講習会が開催された場合に参加したいと思いますか。

- ・是非参加したい 7 名 (58.3%)
- ・参加したい 5 名 (41.7%)

## 当日のレシピ

### 【きんめだいの米粉揚げ ほうれん草の酢どりあんかけ】

#### ■【材料】4人分

キンメダイ (切り身)	80g×4切れ
1 番米粉	適量
《餡》	
ほうれん草	50g
鰹だし	180ml
みりん	30ml
しょうゆ	30ml
穀物酢	15ml
砂糖	大さじ2
1 番米粉	適量
水	適量



#### ■【作り方】

1. ほうれん草を茹で細かく刻む。
2. キンメダイに米粉を薄くまぶしておく。
3. 2を170度の油で揚げる。
4. 餡の材料を合わせて沸騰させ1を加えたら水で溶いた米粉を加えとろみをつける。
5. 3を器に盛り、4の餡を上からかける。

### 【温野菜のサラダ仕立て 米粉の味噌ドレッシングがけ】

#### ■【材料】4人分

かぶ	1/2 個 (約100g)
にんじん	1/2 本
ブロッコリー	1/2 株 (約120g)
きくらげ (生)	40g

《米粉ドレッシング》作りやすい分量 (15~20人分くらい)

1 番米粉	18g
出汁	250ml
白みそ	200g
玉ねぎ	50g



バルサミコ酢	50ml
砂糖	15g
オリーブオイル	25ml
和からし	適量

### ■【作り方】

1. 野菜、きくらげは食べやすい大きさに切り茹でる。(または蒸す)
2. 鍋に米粉、出汁を入れ弱火でとろみが出るまで混ぜ一度冷ます。
3. 2とドレッシングの材料をすべてミキサーにかける。
4. 1を器に盛り、ドレッシングをかける。

## 【米粉のクレープの豆乳味噌スープ】

### ■【材料】4人分

米粉クレープ	約 120g
ごぼう	約 20g
にんじん	1/8 本
ねぎ	1/4 本
油揚げ	1/2 枚
しめじ	1/2 パック
三つ葉	適量
出汁	600ml
無調整豆乳	100ml
みそ	大さじ 2~3



### 《米粉クレープ》作りやすい分量

2 番米粉	60g
卵	1 個
無調整豆乳	100ml
オリーブオイル	大さじ 1

### ■【作り方】

1. 米粉クレープを焼く。ボウルに材料全てを混ぜ合わせ、フライパンで薄く焼く。焼きあがったら縦に細く切る。
2. ごぼう、にんじんは千切り、ねぎは斜めに薄く切る。しめじは石づきを落としてほぐす。油揚げは油抜きをして短冊に切る。三つ葉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に出汁を入れ2を入れる。野菜に火が入ったら、豆乳を加え温める。
4. 火を止め味噌を加える。みそが溶けたら米粉クレープを加える。

# 【米粉の水ようかん 柚子風味】

## ■【材料】

柚子	1 個
こしあん	200g
粉寒天	4g
砂糖	20g
水	柚子の果汁と合わせて 200g
塩	少々
3 番米粉	30g



## ■【作り方】

1. 柚子は皮をすりおろし、果汁を絞る。
2. 鍋に粉寒天、砂糖、塩、米粉を入れ混ぜる。
3. 1 と水を加えダマにならないよう混ぜる。
4. ダマがなくなったらあんこを加え混ぜ、火にかける。
5. 沸々としてきたら 1~2 分加熱しながら混ぜ容器に流し入れ固める。

以上