

「米粉料理講習会」実施報告書

名称 「米粉料理講習会」

主催 東京都中野区

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、東京都中野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2年1月16日（木）14時30分より17時30分まで

開催場所 東京都中野区立桃花小学校・家庭科室（東京都中野区中央5-43-1）

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13日（木）に東京都中野区立桃花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760人の児童へ給食を提供しました。

対象 東京都中野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） 30名

講師 浅水屋巖（「メゾン・ド・スリジェ」オーナーシェフ）

実施献立 米粉で作るボルシチ（米粉を使用）

米粉のピロシキ風蒸しパン（米粉を使用）

ほうれん草とブロッコリー、サーモンのグラタン（米粉を使用）

米粉団子 ココナッツ汁粉（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 30 名中回答者 26 名）

1. 講習会について

- ・大変参考になった 25 名 (83.3%)
- ・無回答 1 名 (16.7%)

<主なコメント>

- ・米粉の性質による使い分けが知ることができた。
- ・米粉であんなに良いとろみが見ついたことに感動した。
- ・シェフのデモは、料理の知識が増えて大変勉強になった。
- ・米粉の使い方をととても解りやすく理解できた。

2. 米粉の特長は理解できたか

- ・理解できた 24 名 (92.3%)
- ・既に理解していた 2 名 (7.7%)

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 16 名(61.5%)
- ・知らなかった 10 名(38.5%)

4. 給食での米粉利用について

- ・利用している 18 名 (69.2%)
- ・利用していない 6 名(23.1%)
- ・利用を検討中 2 名 (7.7%)

<主なコメント>

- ・価格面が心配。
- ・業者がどの程度取り扱っているかわからない。
- ・用途別で注文して納品してもらえるかわからない。

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 11 名 (42.3%)
- ・参加したい 15 名 (57.7%)

当日のレシピ

【米粉のボルシチ】

■【材料】 約 15 人分

| | | | |
|-------------|----------------|-----------|--|
| ・豚肩肉スライス | 細切れ | 400 g | |
| ・ビーツスライス缶詰め | 1 缶 (固形量 226 g | 総量 425 g) | |
| ・キャベツ | 2 cm角切り | 400 g | |
| ・じゃがいも | 1 cm角切り | 200 g | |
| ・人参 | 1 cm角切り | 200g | |
| ・玉ねぎ | 1 cm角切り | 400g | |
| ・トマトホールダイス | 1 缶 (約 400 g) | | |
| ・りんご酢 | 少々 | | |
| ・バター | | 100 g | |
| ・1 番米粉 | | 適量 | |
| ・塩 | | 少々 | |
| ・白こしょう | | 少々 | |
| ・にんにく みじん切り | | 2 かけ | |
| ・ローリエ | | 1 枚 | |
| ・ヨーグルト (無糖) | | 100 g | |
| ・水 | | 500 cc | |



■【作り方】

1. 鍋にバターを入れ弱火でにんにくを炒め香りを出し、じゃがいも以外の野菜、塩少々を加え炒める。
2. しんなりしたら、水、トマトホール、ビーツ缶を汁ごと加え約 15 分煮込む。
3. じゃがいもを加え更に 10 分煮込み塩、こしょう、リンゴ酢、ヨーグルトを加え味を調え水溶き米粉でとろみを調整して仕上げる。

【米粉のピロシキ風蒸しパン】

■【材料】 マフィン型 4 個

| | | |
|------------|-------|--------|
| ・2 番米粉 | | 100 g |
| ・豆乳 | | 100 cc |
| ・グラニュー糖 | | 30 g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ 1 | |
| ・植物油 | | 少々 |
| ・玉ねぎ みじん切り | | 30 g |
| ・牛ひき肉 | | 20 g |



- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・しょうゆ 少々

■【作り方】

1. 玉ねぎ、をフライパンで色付くまで炒め、ひき肉を加え更に炒め塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
2. 蒸しパンの材料を全て混ぜ合わせ、型に半量流し先ほどの具をいれ更に生地を流しいれ約 15 分蒸す。

【ほうれん草とブロッコリー、サーモンのグラタン】

■【材料】 約 10 人分

- ・ほうれん草 2cm長にカット 100g
- ・ブロッコリー ばらばらにほぐす 1個
- ・冷凍サーモンフィレ 100g
- ・ベーコンみじん切り 50g
- ・玉ねぎ みじん切り 250g
- ・米粉団子 (別レシピ) 30個
- ・ローリエ 1枚
- ・カレー粉 少々
- ・塩 少々
- ・白こしょう 少々
- ・バター 50g
- ・牛乳 600cc
- ・水 600cc
- ・水溶き米粉 (1番米粉) 適量
- ・ピザ用チーズ 適量



■【作り方】

1. 鍋にバター、ベーコン、ローリエを入れ軽く炒め、玉ねぎを加え色つかないようにゆっくり炒めサーモンを加え更に炒める。
2. 水を加えひと沸かししたら、ほうれん草、ブロッコリーを加え沸かし、牛乳、米粉団子を加え塩、こしょう、カレー粉で味を調え、水溶き米粉で濃度を調整して表面を焼き上げ仕上げる。

【米粉団子 ココナッツ汁粉】

■【材料】約8人分

- ・ 3 番米粉 100 g
- ・ 絹ごし豆腐 100 g
- ・ グラニュー糖 10 g
(色付け用バタフライピー、カボチャ、ビーツ等)
- ・ ココナツミルク 250 c c
- ・ 水 150 c c
- ・ グラニュー糖 50 g
- ・ 塩 少々



【作り方】

1. 米粉、絹ごし豆腐、グラニュー糖を混ぜ丸め団子を作ります (約 40 個)。
2. 団子をゆで上げます (約 2 分浮かぶまで)。
3. ココナツミルク、グラニュー糖、水を鍋で沸かし汁を作り塩で味を調えます。

以上