

「米粉で料理教室」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 2012 年 7 月 27 日（金）

参加料理人 「オステリア・ラ・ピリカ」総料理長・今井寿シェフ

主催 川崎市総合教育センター

共催 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（33 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

- ・ナポリの名物料理カロツァ
「馬車に乗ったモツァレラチーズ」
- ・米粉で作った手作りパスタオレキエッティ
プチトマトのソース
- ・季節の白身魚のボイル
バルサミコ酢とマヨネーズのソース



受講者評価

- ・ 米粉を使って、いろいろなイタリア料理ができると知ることができた。
- ・ シェフの話しから、イタリア料理の背景にも少し触れる事ができて楽しかった。
- ・ レシピ本などでの知識より、実際に見て料理してみることで、米粉活用について知識が広がった。
- ・ 調理法のコツを知る事ができ、職場に生かしたいと感じた。
- ・ なんと言っても、「料理は愛情」ということをシェフの言葉から再認識した。
- ・ 本格的なイタリアンが簡単に出来てしまう事に感動！塩加減も勉強になった。
- ・ シェフの実演が楽しく、あっという間の時間に感じた。
- ・ 米粉で簡単に美味しいパスタができることが驚きだった。

2012 年 7 月 27 日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

レシピ

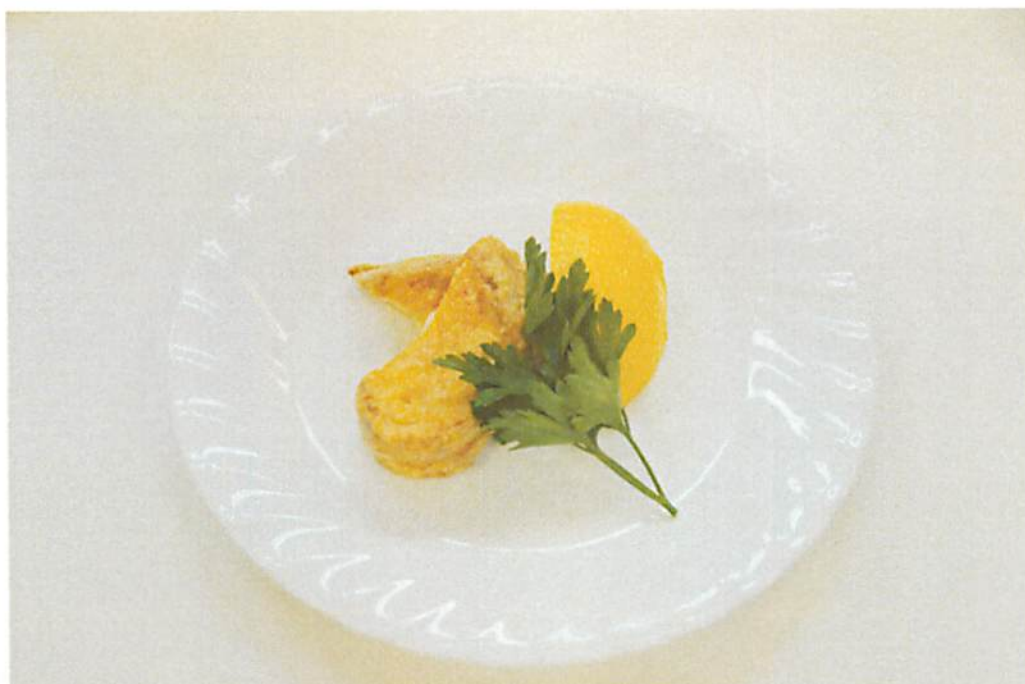
ナポリの名物料理カロツツァ「馬車に乗ったモツツアレラチーズ」

4人分

食材	分量	備考
米粉食パン(8枚切り)	4枚	
モツツアレラチーズ	80g	スライス
アンチョビフィレ	4枚	
溶き卵	3個分	
米粉	適量	
オリーブオイル	適量	
レモン	1個	4等分にカット
イタリアンパセリ	4枝	

【作り方】

1. 食パンのみみの部分を切り取り、モツツアレラチーズとアンチョビフィレをはさむ。
(2ポーション作る)
2. 溶き卵→米粉→溶き卵の順に衣を付け、170℃のオリーブオイルで揚げる。
3. (2)を2等分にカットし、レモンとイタリアンパセリを添える。



米粉で作った手作りパスタオレキエッティ プチトマトのソース

4人分

食材	分量	備考
<A>		
米粉	200g	
水	100cc	
卵	1 個	
<ソース>		
プチトマト	320g	ハーフカット
ニンニク	1 個	つぶす
E.X.V オイル	90cc	
塩・胡椒	適量	
パルミジャーノチーズ(粉)	適量	
バジリコ	8 枚	

【作り方】

1. <A>を合わせて、オレキエッティの形に成形する。
2. 鍋にニンニクと半量の E.X.V オイルを入れ、弱火でニンニクがきつね色になるまで炒め、ニンニクを取り出す。
3. (2)にプチトマトを入れ、炒めソースとする。
4. 熱湯に 1%の塩を入れ(1)を茹で上げ、(3)のソースとよく絡め、塩・胡椒で味を調える。
5. (4)を火から下ろし、残りの E.X.V オイルを絡め、お皿に盛りパルミジャーノチーズをかけバジリコを添える。



季節の白身魚のボイル バルサミコ酢とマヨネーズのソース

4人分

食材	分量	食材
季節の白身魚の切り身	320g	一切れ 80g × 4
<A>		
さくらえび(乾燥)	10g	
米粉	50g	
水	100 cc	
塩	少々	
<ソース>		
マヨネーズ	90cc	
バルサミコ酢	15cc	
浅葱	20g	輪切り
E.X.V オイル	適量	

【作り方】

1. <A>を合わせ 4 等分にし、フライパンに E.X.V オイルを薄くひきパンケーキのように焼きあげる。
2. 熱湯に 3%の塩を入れ、白身魚を茹でる。
3. <ソース>の材料を混ぜ合わせお皿にひき、(1)(2)の順に乗せ、浅葱を散らし E.X.V オイルを放射状にかける。

