

# 「米粉料理講習会」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 2014年7月22日（火）

参加料理人 「メゾン ド スリジェ」 オーナーシェフ・浅水屋巖

主催 川崎市総合教育センター

共催 公益社団法人 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（21名）

趣旨 講義や実技講習を通して、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。

有名シェフにより実技演習で、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

● 米粉の簡単ピタパン

● ファラフェル

● 米粉のアロス コン レチェ



## 受講者評価

- ・ 米粉の使いやすさを再認識できた。
- ・ 調理の一工夫や、何気ないコツをたくさん学べた。
- ・ レシピに対して柔軟に考えて調理する事の必要性に気付いた。
- ・ 大量調理に向くかどうかは疑問だが、家庭で子どもと楽しく作れそう。
- ・ 調理し試食してみて、お店の味や食感が再現できた気がして驚き！。
- ・ 継続して参加しているが、参加するたびに新しい刺激があって次回が楽しみ。
- ・ 米粉や食料自給率の現状は勉強になり、改めて意識しないといけないと感じた。
- ・ 大変有意義な研修だった。

2014年7月22日  
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

## 米粉の簡単ピタパン

【材料】 2個分 (2人分)			
米粉グルテン入り	150g	水	120cc
グラニュー糖	8g	オリーブオイル	10cc
ベーキングパウダー	7g		
塩	2g		

### 【作り方】

1. 米粉、グラニュー糖、ベーキングパウダー、塩を全て合わせよく混ぜる。
2. (1)に水、オリーブオイルを加え、しっかりまとまるまで捏ねて5分休ませる。
3. (2)を2つに分けて平たく丸くのぼす。(1.5cm厚)  
天板に並べ180℃で10分(コンベクションオーブン)焼成する。



## ファラフェル

【材料】 16 個分 (2 人分)			
ひよこ豆 (乾燥)	200g	白ごま	8g
水	400cc	塩	5g
玉葱	150g	白胡椒	2g
にんにく	5g	レモン汁	10cc
コリアンダーパウダー	3g		
クミンパウダー	3g	米粉	適量
パセリ	10g	揚げ油	適量

### 【作り方】

1. 鍋にひよこ豆と水を入れゆっくりと沸かし、沸騰したら蓋をして約 20 分蒸らす。
2. (1) の豆と米粉以外の材料をフードプロセッサーでピューレ状になるまで回す。
3. (1) の茹で汁を加え再加熱してから、バットに広げ冷ます。
4. 8 個に分け、丸めて米粉をまぶし油で揚げる。



<ピタサンド用>

<u>ヨーグルトソース</u> (2人分)			
プレーンヨーグルト	100g	レモン汁	10cc
クミンパウダー	2g	塩	1g
<u>紫キャベツのサラダ</u> (2人分)			
紫キャベツ (千切り)	1/4 個 (300g)	塩	4g
ミントの葉 (千切り)	適量	マーマレード	40g
ドライレーズン	25g	白ワインビネガー	25cc
*全ての材料を合わせ冷蔵でなじませる。(翌日のほうが美味)			
<u>トマト1個・きゅうり1本</u>			

## 米粉のアロス コン レチェ

【材料】 作りやすい分量 (4~6人分)			
米粉	100g	レモンの皮すりおろし	1/2 個分
牛乳	500cc	シナモンパウダー	適量
三温糖	80g		

### 【作り方】

1. 牛乳 350cc に砂糖、レモンの皮を加え沸かす。  
ボウルに残りの 150cc の牛乳と米粉を入れ溶いておく。
2. 沸騰したらボウルに攪拌しながら注ぎ入れ、よく混ぜ合わせて鍋に戻す。
3. 弱火で再度沸かし、バットに広げて冷ます。
4. 冷蔵庫でよく冷やし、シナモンパウダーを振りかける。

