

「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 エームサービス株式会社 本社プレゼンテーションルーム
(東京都港区赤坂 2-23-1 アークヒルズフロントタワー2F)

開催日時 2014年9月29日(月)

参加料理人 「Bistro Q」オーナーシェフ・山下 九

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 食堂で働く調理員(35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試食

- 米粉のニョッキ ツナトマトソース
- 鶏肉とキノコのグラタン
- コーンにあんかけスープ



受講者評価

- ・ 講習会を通じて米粉の使いやすさを再認識した。
- ・ 今後米粉を使ったメニューを食堂でも展開していきたいと思った。
- ・ 大量調理でも、米粉を使って簡単にクリームソースを作る方法を知ることができた。
- ・ スープに米粉でとろみを付けると、とてもなめらかで、ニョッキも米粉を使うことでもちりとして美味しかった。
- ・ 米粉や食糧自給率の現状も知ることができた。
- ・ 実際に試食をして米粉の美味しさを実感することができた。
- ・ 大変有意義な研修だった。

2014年9月29日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

米粉のニョッキ ツナトマトソース

4名分

食材	分量	備考
<ニョッキ>		
男爵芋	300g	
米粉	100g	
パルメザンチーズ	大さじ 2	
<ソース>		
ニンニク	1 片	
唐辛子	1 本	
EX オリーブオイル	大さじ 2	
トマトホール	400g	
玉ねぎ	1/2 個	
ツナ(缶)	150g	
ケッパー	大さじ 2	
バター	大さじ 2	
塩	小さじ 2	
砂糖	大さじ 1	
パセリみじん切り	適量	

【作り方】

- 1.玉ねぎはスライス、ニンニクはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむく。
- 2.鍋に水、塩(分量外)を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで茹でる。
- 3.ニョッキを作る。じゃがいもが茹であがったら、熱いうちに裏ごしをしボールに入れる。
- 4.(3)に米粉、パルメザンを入れて軽くこね、成形をして、フォークで凹凸をつける。
- 5.(4)のニョッキを、塩(分量外)を入れた熱湯で浮いてくるまで茹でる。
- 6.ソースを作る。鍋にオリーブオイル、ニンニク、唐辛子を入れ火にかける。ニンニクが色付いてきたら、玉ねぎを加えて炒める。
更に、潰したトマトホールを入れ沸くまで煮る。
- 7.(6)にツナ、ケッパー、バターを加え、塩、砂糖で味を調える。
- 8.(7)に茹でたニョッキを入れ、ソースと絡めてお皿に盛り付け、パセリを散らす。



鶏肉とキノコのグラタン

4人分

食材	分量	備考
鶏もも肉	1枚	
塩・胡椒	適量	
玉ねぎ	1/2個	
マッシュルーム	1パック	
しめじ	1パック	
椎茸	1パック	
えのき	1パック	
オリーブオイル	大さじ1	
ピザ用チーズ	適量	
<ホワイトソース>		
牛乳	180ml	
生クリーム	180ml	
米粉	大さじ3~3.1/2	
バター	大さじ2	
塩・胡椒	適量	

【作り方】

1. ホワイトソースを作る。鍋に牛乳、生クリームを入れ火にかけて、米粉、バターを加えホイッパーで混ぜる。

沸いてきたら火を止め、塩・胡椒で味を調える。

2. 鶏肉は2~3cm角、玉ねぎは薄切りにする。

キノコ類は全て石づきを取り除き、しめじは長いものは半分に切り、マッシュルームは3~4枚、

椎茸は2~3枚に切り、えのきはほぐす。

3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、軽く塩・胡椒した鶏肉を炒め、玉ねぎを加えて更に炒める。

4. (3)にきのこ類を加え、オリーブオイル(分量外)を足しながら炒める。

7. 耐熱容器に(4)を入れ、上にホワイトソースをかけ、ピザ用チーズのせて、200℃のオーブンで20分程焼く。焼き立てをお皿に取り分ける。



コーンあんかけスープ

4人分

食材	分量	備考
ホールコーン	190g	
玉ねぎ	1/2 個	
ベーコン	50g	
ニンニクみじん切り	小さじ 1	
水	600ml	
生クリーム	50ml	
塩・胡椒	適量	
水溶き米粉(米粉 1:水 2)	適量	
卵	1 個	
ごま	適量	
万能ネギ	適量	

【作り方】

- 1.玉ねぎ、ベーコンはさいの目切りにする。万能ネギは小口切りにする。
- 2.鍋に油(分量外)、ニンニクを入れ中火にかける。
ニンニクが色付き始めたらコーン、玉ねぎ、ベーコンを加えて、玉ねぎが透きとおるまで炒める。
- 3.(2)の鍋に水を加え、強火にして沸かす。
- 4.沸いてきたら弱火にして生クリームを加える。
- 5.塩・胡椒で味を調えて、強火にして水溶き米粉でつなぐ。
- 6.溶いた卵を入れ、火を止めて、器に盛り付け、ごま、万能ネギを散らす。

