

「米粉料理講習会」実施報告書

開催場所 会津坂下町立坂下中学校（福島県河沼郡会津坂下町字惣六 83）

開催日時 2015年7月24日（金）

参加料理人 「タベルナ アイ」オーナーシェフ・今井寿

主催 両沼学校給食研究会

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 福島県学校給食調理員（34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

- 米粉で作った手作りパスタオレキエッティ、玉ねぎとトマトのソースアマトリチャーナ
- 豚肉のから揚げ、とうもろこしとクリームソース
- 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」



受講者評価

- ・ 学校給食でも米粉を取り入れていたが、講習会を受け新しい活用法を学べた。
- ・ 実際にシェフの調理を見て、料理法のコツを学べた。
- ・ 大量調理でも今回のレシピを取り入れてみたい。
- ・ 簡単に米粉でパスタが作れて驚いた。もっちりとした食感が美味しかった。
- ・ 米粉を使ったイタリア料理を職場でも生かしたいと思った。塩加減も勉強になった。
- ・ 大変有意義な研修だった。米粉の使いやすさを再認識した。

2015年8月5日

一般社団法人 超人シェフ倶楽部

米粉で作った手作りパスタオレキエッティ、玉ねぎとトマトのソースアマトリチャーナ

4人分

食材	分量	備考
米粉	200g	
水	100cc	
卵	1個	
塩	少々	
<ソース>		
玉ねぎ	100g	スライス
ベーコン	80g	棒状にカット
ニンニク	1片	みじん切り
鷹の爪	1/2本	種を取る
白ワイン	90cc	
トマト水煮	360g	
パルミジャーノチーズ(粉)	適量	
EXバージンオリーブオイル	適量	
塩・胡椒	適量	

【作り方】

- 1.米粉、水、卵、塩を混ぜ合わせ常温で、30分程おく。
- 2.棒状(直径2cm)に伸ばし3cm幅にカットして、切り口を親指で軽く押し、成形する。
- 3.鍋にオリーブオイル、ベーコンを入れ弱火でよく炒め、玉ねぎ、ニンニクを炒める。さらに、鷹の爪を加え軽く炒める。
- 4.(3)に白ワイン、トマトの水煮を加え、濃度が出るまで煮込み鷹の爪を取り出し、塩、胡椒で味を調える。
- 5.熱湯に1%の塩を入れ、(2)を5～6分程茹でる。
茹であがったらオリーブオイルを絡めお皿に盛り、(4)のソース、パルミジャーノチーズをかける。



豚肉のから揚げ、とうもろこしとクリームのソース

4人分

食材	分量	備考
豚肩ロース(角切り)	40g×8切れ	
米粉	適量	
塩・胡椒	適量	
揚げ油	適量	
<クリーム>		
玉ねぎ	100g	スライス
とうもろこし	120g	
チキンブイヨン	120cc	
牛乳	90cc	
生クリーム	60cc	
米粉	大さじ1	
サラダ油	適量	
パセリ	適量	みじん切り
塩・胡椒	適量	

【作り方】

- 1.豚肉に塩・胡椒をして米粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- 2.ソースを作る。チキンブイヨン、牛乳、生クリームを合わせ温める。
- 3.鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをよく炒めとうもろこしを入れ、更によく炒める。
米粉を加えダマにならないよう軽く炒める。
- 4.(3)に(2)を加え、とろみが付くまでよくかき混ぜ20分程弱火で煮込み、
塩・胡椒で味を調える。
- 5.お皿に(1)を盛り、ソースをかけ、パセリを振る。



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る。		
3.フライパンでオリーブオイルを熱し、(2)を両面に焼き色が付くまで焼く。		
4.(3)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。		

