

「米粉料理講習会」実施報告書

実施場所 株式会社グリーンハウス 「Green's Kitchen Studio」
(東京都新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティタワー17階)

実施日時 2015年11月18日(水) 15時30分~17時

参加料理人 「ラ・ロシェル」総料理長 工藤敏之



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 全国の様々な食堂や飲食店の調理指導をおこなう調理師(スーパーバイザー)、栄養士。

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

- 米粉のラビオリ キノコのスープ
- 銀鮭(伊達のぎん) 米粉パンケーキ ソースカクテルシェンテリー
- 豚バラ肉の野菜包み 米粉でさっくりと揚げて…



受講者評価

- ・ 今まで米粉を取り入れていなかったが、講習会を受けて米粉の使いやすさを認識した。今後取り入れていきたいと思った。
- ・ 実際にシェフの調理を見て、料理法のコツを学べた。
- ・ 米粉で揚げた豚バラ肉の野菜包みは、サクッとした食感がよく美味しかった。
- ・ 米粉で作ったラビオリの皮は、表面はツルツと中はもっちりとしていて、食感も味もとても良かった。
- ・ 大量調理でも今回のレシピを取り入れてみたい。
- ・ シェフの講義はとても楽しく、大変有意義な研修だった。

2015年11月30日
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

米粉のラビオリ キノコのスープ

5名分		
食材	分量	備考
<ラビオリ>		1人2ヶ
米粉	250g	
ぬるま湯	170cc	
ラード	20g	
合挽き肉	200g	
玉葱	20g	みじん切り
椎茸	20g	みじん切り
春雨(茹でたもの)	50g(※乾物14g程度)	
サラダ油	適量	
卵	1個	
塩・胡椒	適量	
醤油	適量	
コーンスターチ	適量	
小麦粉	少量	
<スープ>		
鶏のブイヨン	1ℓ	
玉葱	1ヶ	スライス
えのき茸	1束	好みの大きさに切る
しめじ	1パック	好みの大きさに切る
カイワレ大根	1パック	
コーンスターチ	適量	くず粉でも可

【作り方】

- ラビオリを作る。ボウルに米粉を入れ、少しずつぬるま湯を合わせる。
ラードを加え、よく混ぜ合わせ、ビニール袋に入れて生地を発酵させる。
- フライパンにサラダ油をひき、玉葱、椎茸を炒める。
ボウルにひき肉、玉ねぎ、椎茸、春雨、卵を入れ、氷をあてながら粘りが出るまで混ぜ合わせる。
塩、胡椒、醤油、コーンスターチを加える。
- (1)の生地に打ち粉(小麦粉)をし、めん棒で丸くのばす。
(2)を間に包んで、抜型で抜く。
- スープを作る。鍋で鶏のブイオンを熱し、玉ねぎスライス、えのき、しめじを入れる。
水溶性コーンスターチで濃度をつけ、(3)のラビオリを入れて煮る。
最後にカイワレ大根を加える。



銀鮭(伊達のぎん)の米粉パンケーキ ソースカクテルシャンテリー

食材	分量	備考
<パンケーキ 15名分>		
米粉	300g	
ベーキングパウダー	7g	
上白糖	50g	
卵	3個	
牛乳	180cc	
溶かしバター	60g	
塩	適宜	
胡椒	適宜	
銀鮭	15切れ	
ピザ用チーズ	適宜	
パセリ	適宜	みじん切り
バター	適宜	
<ソース 4名分>		
生クリーム	30g	
マヨネーズ	80g	
トマトケチャップ	10g	
レモン汁	少量	
<付け合せ 4名分>		
キャベツ	2枚	短冊切り
トマト(S)	4ヶ	
イタリアンパセリ	適宜	
フレンチドレッシング	適量	

【作り方】

- 1.パンケーキを作る。ボウルに米粉、ベーキングパウダー、上白糖、卵、溶かしバターを入れる。
更に牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、塩、胡椒で下味を付ける。
- 2.フライパンにバターを溶かし、(1)の生地を流す。
ピザ用チーズ、パセリのみじん切りを上につり、更に銀鮭をのせる。
焼き色が付いたら、裏返して焼き上げる。
- 3.ソースを作る。ボールに生クリームを入れ、5分立てにする。
マヨネーズ、ケチャップを加え、レモン汁で味を調える。
- 6.キャベツは塩茹でして、フレンチドレッシングで和える。
- 7.皿にキャベツを敷き、(2)をのせる。上にトマト、イタリアンパセリを飾り、ソースを流す。



豚バラ肉の野菜包み 米粉でさっくりと揚げて…

12人分

食材	分量	備考
豚バラスライス	36枚(1人3枚)	1枚40～50g
じゃがいも	2個(皮をむいて200g)	粗めの千切り
玉葱	100g	粗めの千切り
小松菜	150g	葉:粗めの千切り 茎:好みの大きさ
サラダ油	適宜	
ブイヨン	360cc	
カレールー	30g	
米粉	適宜	
コーンスターチ	適宜	

【作り方】

- 1.鍋にサラダ油を熱し、小松菜の茎以外の野菜を炒める。
しんなりしたらブイヨン、カレールーを加えてさっと煮て、ざるに移し、スープと具を分ける。
スープは使うので捨てない。
- 2.豚バラスライスを十字に重ね、真ん中に(1)の野菜をのせる。
豚バラ肉で包み、米粉を付けてサラダ油で揚げる。
- 3.(1)のスープにコーンスターチを入れ、濃度を調える。
- 4.小松菜の茎は茹でてからフライパンで炒める。
- 5.皿に(3)のソースを流し、(2)の豚バラ肉をのせる。(4)の小松菜を添える。

