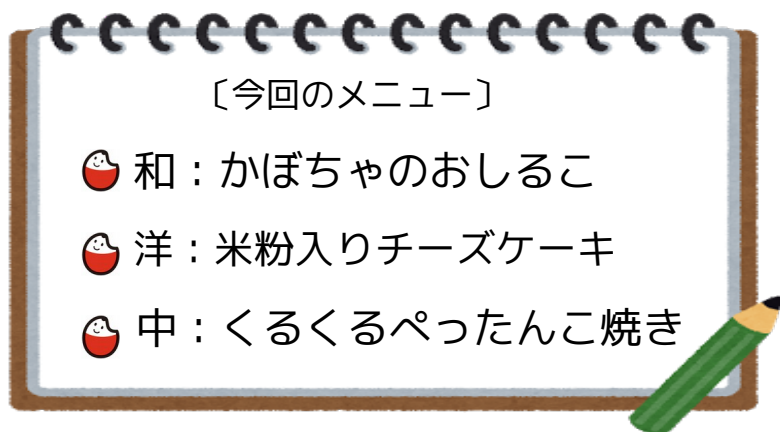


平成30年度 第1回 米粉を使った料理教室

- 開催日時 平成30年7月28日(土) 10:00~
- 開催場所 会津稻古堂 キッキングスタジオ
- 講師 管理栄養士 小柴 牧さん
- 主催 会津若松市米粉利用推進連絡協議会(会津若松米粉ネット)



〔今回のメニュー〕

🍡 和: かぼちゃのおしるこ

🍡 洋: 米粉入りチーズケーキ

🍡 中: くるくるぺったんこ焼き

どれも簡単にできちゃう米粉料理です。さっそく今日のおやつにいかがでしょう??



こめっこ法師



1 米粉ってなあに？

お米を製粉したものを「米粉」と呼びます。昔は、粒があらいい米粉が多く、使い勝手もあまり良くなかったようですが、近年は製粉技術が発達したため、粒子を細かくできるようになりました。そのおかげで、現在では、主に小麦粉の代わりとして、幅広い料理に使われています。



2 会津産コシヒカリ米粉をご活用ください

会津産コシヒカリは、日本穀物検定協会が行なう「米の食味ランキング」において、毎年大変高い評価を獲得しています(平成29年度も最高ランクである特Aと評価されました!)。この良質なコシヒカリから作られた米粉は、ほかのお米で作られた米粉に負けない風味や質を誇ります。ご家庭で米粉をお使いになるときは、ぜひ、会津産コシヒカリ米粉をご検討ください。



3 時代はノングルテン!?

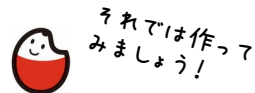
現在のわたしたちの食生活には、パンやパスタ、うどん、ラーメンなどの小麦粉製品が欠かせないものとなっています。その一方で小麦に含まれるタンパク質の一種「グルテン」が原因となり、小麦アレルギーに悩まされている方も多くいます。欧米では、グルテンをうまく消化できずに体調不良になってしまう遺伝的な疾患(セリアック病)を抱えている人も少なくありません。

米粉はグルテンを含まない食材としての期待が高く、国では今後、グルテンを含まない米粉製品に対し、「ノングルテン」と表示をして販売するように制度を整えています(「ノングルテン」と表示させるには、厳しい基準をクリアする必要があります)。みなさんも、今後「ノングルテン米粉」にぜひ注目してください!

ノングルテン米粉で作ったパンなら小麦アレルギーの怖くても安心!



今回のレシピ



かぼちゃのおしるこ

【材料（4人分）】

○豆腐入り米粉お団子（一人3個）

・米粉…50g ・片栗粉…25g ・絹ごし豆腐…75g
・砂糖…大さじ1

○かぼちゃのおしるこ

・かぼちゃ（皮・種取り）…250g ・練乳…50～70g
・麦茶（番茶）…300～350cc

○トッピング

・ゆであずき（加糖）…適量

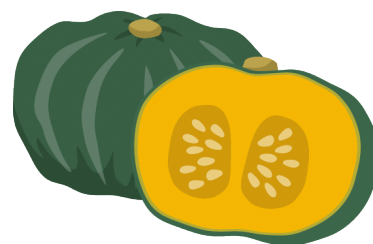
【作り方】

（おしるこ）

1. かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、7mm位の厚さのひと口大に切る。
2. 鍋にかぼちゃと麦茶200cc位（かぼちゃがひたひたにかぶるくらい）入れ、中火でやわらかくなるまで煮る。
3. あら熱が取れたら、2で煮たもの、残りの麦茶、練乳をミキサーにかけてなめらかにする。
※ミキサーがないときは裏ごす
4. 器に4等分して冷蔵庫で冷やして出来上がり。



※温かいおしるこの時は、ミキサーにかけた後に鍋に戻し、お団子がゆであがる頃に温め直して器に盛りつけ、お団子をのせる



（お団子）

1. ボウルに材料を合わせ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜ、12等分して丸める。真ん中にくぼみを作る。
2. 鍋にお湯を沸かし、お団子をゆでる。お団子が浮いてきたらザルにあげ、水気をきる。
3. 器にお団子（一人3個）とあずきをのせて出来上がり。



米粉ってこんな特長があるんです!!

アレルギー対策に有効

グルテンを含まない米粉は、小麦アレルギーの人向けのメニュー作りなどに有効です。



天ぷらもヘルシー

米粉は油を吸いにくいので、天ぷらの衣に使うとカラッと揚がるうえ、カロリーも抑えられます。



ケーキふっくら

米粉を使うと、ふんわり・しっとり・もちもちな食感に仕上がります。



アミノ酸が小麦粉の1.7倍

ヒトの健康に欠かせないアミノ酸。お米には、小麦粉の約1.7倍のアミノ酸が含まれています。



★昔から、和菓子に使われるイメージが強い米粉ですが、実は幅広い料理に使うことができます。ぜひ、皆さんも米粉（特に会津産コシヒカリ米粉）の特長を活かして色々な料理に活用してみてください。



米粉入り チーズケーキ

【材料（4人分）】（21×16×3cmのバット1個分）

- ・クリームチーズ…100g
- ・きび砂糖…100g
- ・卵（L）…2個
- ・ヨーグルト（無糖）…250g
- ・米粉…100g
- ・レモン汁…大さじ1

【下準備】

1. クリームチーズは常温で30分～1時間ほど置き、やわらかくする。
2. オーブンシートをバットよりひと回り大きく切る。バットにシートをのせ、四隅にシートを押し込む。※シートの角は切らない。
3. オーブンを170℃に温めておく。

【作り方】

1. ボールにクリームチーズを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
2. 砂糖を加え、さらにすり混ぜる。
3. 卵を1個ずつ加え、その都度混ぜてよくなじませた後、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
4. 米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、最後にレモン汁を加えてよく混ぜる。
5. 準備したバットに4の生地をゴムベラを使って流し入れ、170℃のオーブンで表面がきつね色になるまで焼く。（60分ほど）
6. あら熱が取れたら、バットから取り出して完全に冷まし、冷蔵庫で1～2時間冷やしたら出来上がり。



くるくる ぺったんこ焼き

【材料（4人分）】

- ・青じそ（小）…10枚
- ・桜えび（干し）…3g（大さじ1強）
- ・米粉…70g
- ・薄力粉…70g
- ・水…100cc
- ・塩…3g（小さじ1強）
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・サラダ油…大さじ1

【作り方】

1. 青じその軸を切り落とし、縦半分に切って千切りもしくはみじん切りにする。水にさっとさらしてザルで水切りし、キッチンペーパーの上にしばらく置く。
2. ボウルに※印の材料を入れ、手でよくこねてまとめる。
3. まな板に2の生地をのせ、手で丸く伸ばす。（直径20cm位）
4. 表面にスプーンでごま油をぬる。
5. 4の上に青じそと桜えびを散らし、手前からくるくると巻く。
6. 5を4等分に切り、切り口が上下になるように立てて上から手のひらでつぶす。
7. フライパンにサラダ油をひいて熱し、6を入れてふたをして、弱火できつね色になるまで両面をじっくり焼いて出来上がり。

