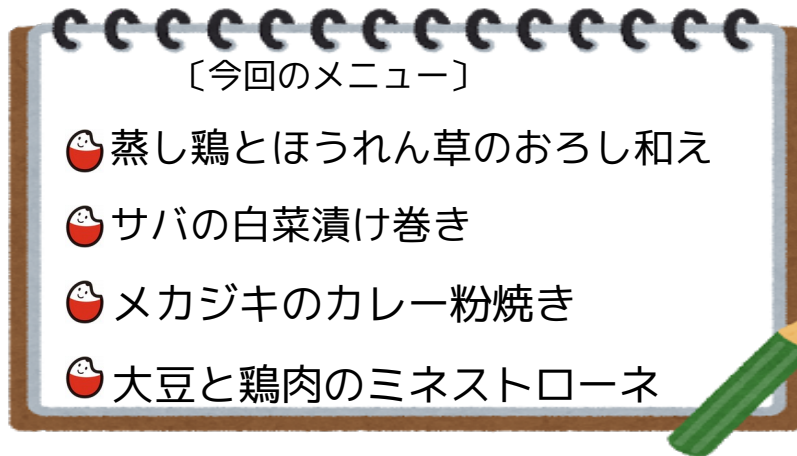


平成30年度 第2回 米粉を使った料理教室

- 開催日時 平成31年2月23日(土) 10:00~
- 開催場所 會津稻古堂 キッキングスタジオ
- 講師 山際食彩工房 山際 博美さん
- 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)



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



こめっこ法師



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。



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。



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



蒸し鶏とほうれん草 のおろし和え

【材料（4人分）】

- ・鶏もも肉…160g ・ほうれん草…0.4袋
- ・大根おろし（水気を切って）…1カップ ・酒…60cc
- ・米粉…20g ・塩、胡椒…各少々 ポン酢…適量

【作り方】

1. ほうれん草は根元を水につけて良く洗い、パリッとさせておく。
2. 鶏肉をボウルに入れて塩、胡椒、酒を振り5分程度置く。
3. 2の鶏肉を米粉をまぶして蒸し器で10分ほど蒸し、粗熱を取って5mm幅に切る。
4. ほうれん草はたっぷりのお湯でゆで、冷水にとって冷ます。5cm長さに切る。
5. 食べる直前に大根おろしとポン酢しょうゆで具と合えて器に盛る。



サバの白菜漬け巻き

【材料（4人分）】

- ・サバの水煮…1缶 ・白菜漬け…6枚 ・七味唐辛子…適量
- ・米粉…10g ・生姜の千切り…6g

【作り方】

1. 白菜漬けを広げ、米粉を振り、生姜の千切りを散らばして、サバの水煮をざるで切ったものをのせて、ラップを広げて巻き上げ、すのこで巻いてしっかりと丸める。
2. 蒸し器に入れて5分程度蒸す。食べやすい大きさにカットして七味唐辛子を振る。



米粉ってこんな特長
があるんです!!

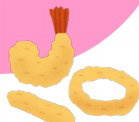
アレルギー対策 に有効

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・もっちり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。



メカジキの カレー粉焼き

【材料（4人分）】

- ・メカジキきり身…4切れ
- ・米粉…16g
- ・カレー粉…2g
- ・柿の種…10g
- ・カシュナッツ…10g
- ・塩…適量
- ・レモン…1/2個

【作り方】

1. メカジキは塩をして水分を拭き取る。
2. 柿の種とカシュナッツは細かくしておく。
3. 米粉とカレー粉合わせておいて、1のメカジキに付けてフライパンで焼き色を付ける。
4. 3のメカジキの上に柿の種とカシュナッツの刻んだものをのせて150℃で10分程度焼く。
5. 器に盛り付けをしてレモンを添える。



魚を変えること
でバリエーション
も増やせます

※今回、メカジキではなく、鯖を使用しました

大豆と鶏肉の ミネストローネ

【材料（4人分）】

- ・大豆の水煮…100g
 - ・鶏もも肉…160g
 - ・大根…100g
 - ・にんじん…60g
 - ・こんにゃく…60g
 - ・生椎茸…4枚
 - ・ほうれん草…1/4袋
 - ・米粉…20g
- (煮汁)
- ・水…600cc
 - ・薄口醤油…50cc
 - ・酒…20cc
 - ・出し昆布…8cm角
 - ・塩…適量

【作り方】

1. 鶏肉はさいの目に切りにして米粉を付けて熱湯に通して、水気を切っておく。
2. 大根、にんじん、こんにゃくはさいの目に切りにし、1~2分程度湯通しをして水気を切っておく。大豆も熱湯に入れてサッと通す。
3. 椎茸はさいの目に切りにしておく。
4. 鍋に煮汁の材料を入れて、2を火にかけ火が通ったら椎茸を入れて鶏肉を加えて、最後にほうれん草の湯がいたものを入れて仕上げる。



トマトベースを加えて色をつけてもOK!

