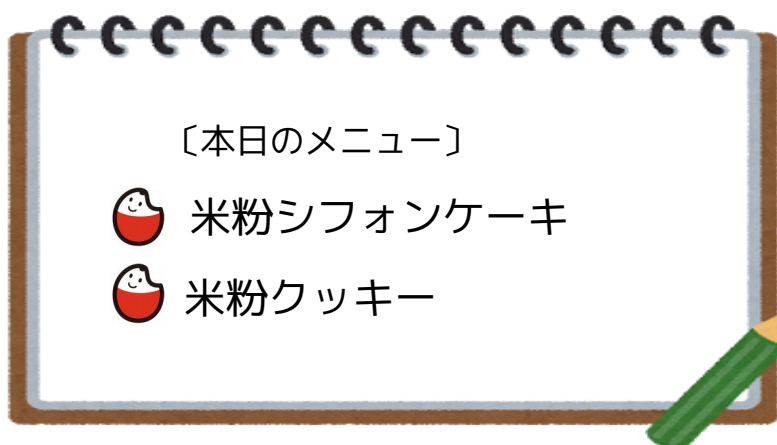


令和元年度 第2回 米粉を使った料理教室

- 開催日時 令和2年2月15日(土) 10:00~
- 開催場所 會津稻古堂 キッキングスタジオ
- 講師 お菓子教室cakes&Tea 笠間 和歌子さん
- 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)



本日はご参加ありがとうございます！みなさんに米粉をたくさん使ってもらえると嬉しいです。



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、粒があらひ米粉が多く、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30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!



本日のレシピ

※作る順番は講師の方の指示に従ってください。



米粉シフォンケーキ

【材料（13cmシフォン型2台分）】


- ・卵黄…3個
- ・卵白…3個
- ・水…大さじ3
- ・サラダ油…大さじ3
- ・砂糖…60g
- ・米粉…60g
- ・酢…小さじ1/2

【作り方】

1. 卵黄をボウルに入れてほぐし、水、サラダ油、砂糖の1/2量を入れてよく混ぜ、米粉を加えてよくなじませる
2. 別のボウルに卵白、酢を入れてほぐし、しっかりした角が立つまで泡立て、1の残りの砂糖を2回に分けて加え、固いメレンゲを立てる
3. 2のメレンゲに1を加えて、さっくりと混ぜ合わせる
4. 型に流し、170℃に予熱したオーブンで20～30分焼く



シフォンケーキは、焼き上がりからすぐカットするとつぶれやすいので、1～2時間くらい経ってからカットすると◎



米粉クッキー

【材料】

- ・米粉…140g
- ・砂糖…50g
- ・無塩バター…50g
- ・塩…ひとつまみ
- ・卵…1個

【作り方】

1. 材料をビニール袋に入れてよく揉み混ぜてまとめる
2. 棒状にまとめて冷蔵庫でしっかり冷やし、5mmくらいの厚さにカットする
3. 天板に並べて、190℃に予熱したオーブンで15～20分焼く



 memo 

おうちでも、ぜひ、作ってみてくださいね～

