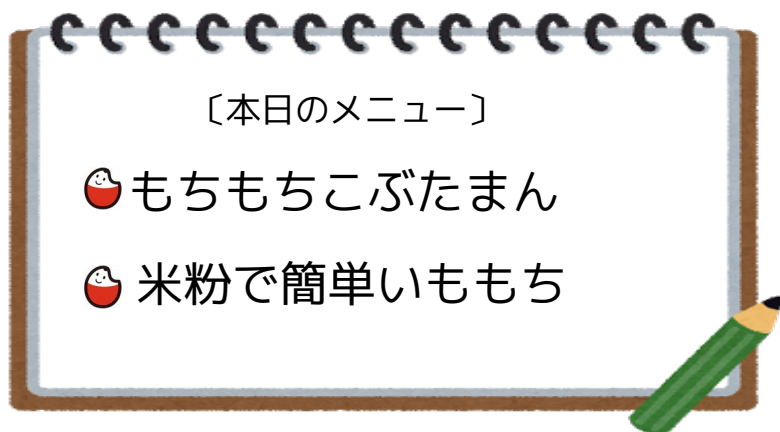


# 令和元年度 第1回 米粉を使った料理教室

- 開催日時 令和元年7月20日(土) 10:00~
- 開催場所 会津稻古堂 キッキングスタジオ
- 講師 会津若松市食生活改善推進協議会の皆さん
- 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。



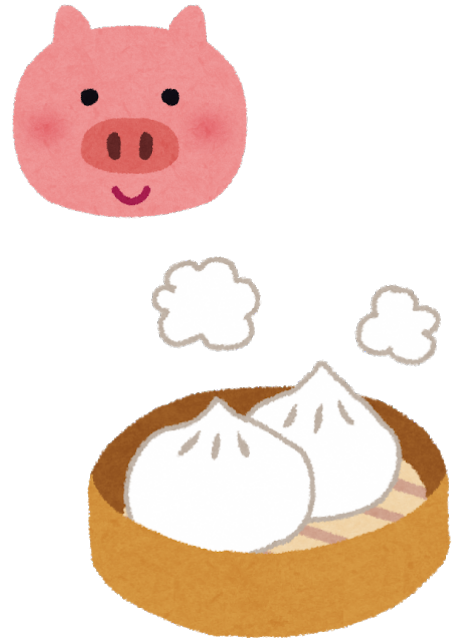
## もちもち こぶたまん

### 【材料（4人分）】

- ・米粉…150g
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・水…180ml
- ・長ねぎ…100g
- ・キャベツ…50g
- ・塩…少々
- ・おろし生姜…5g
- ・豚ひき肉…100g
- ・ごま油…8g
- ・しょうゆ…12g
- ・レーズン…2粒

### 【作り方】

1. ポリ袋に米粉、ホットケーキミックス、水を入れて袋の上からもんで生地をまとめる
2. 長ねぎ、キャベツをみじん切りにし、キャベツにだけ塩をふる。
3. しんなりとしたら、軽く水気をしぼる
4. ポリ袋に豚ひき肉、ごま油、しょうゆを入れて袋の上からもみこむ
5. 長ねぎ、キャベツ、おろし生姜を加え、肉だねとなじむようにもむ
6. 1の生地から卵くらいの大きさの生地を鼻と耳用に2つ取り分ける
7. 残りの生地は2等分にして、それぞれめん棒で2センチの丸型に伸ばす
8. クッキングシートの上に7の生地を1枚のせたら5の具材をふち周り1センチ残してのせ、そこにもう1枚の生地をかぶせる
9. 目は箸で穴をあけてレーズンを埋め込み、耳と鼻をつけて子豚の顔を作る
10. 8をクッキングシートごと蒸気のあがった蒸し器で20分蒸してできあがり



---


---

---

---

---

---



## 米粉で簡単 いももち

### 【材料（4人分）】

- ・じゃがいも…160g
- ・米粉…40g
- ・サラダ油…8g
- ・塩…0.8g
- ・ゆで小豆缶詰…40g

### 【作り方】

1. じゃがいもの皮を剥き、やわらかくなるまでゆでる
2. ゆであがったじゃがいもの水気を切り、じゃがいもを鍋に戻したら火をかけて水分を飛ばし、よくつぶす
3. 2に米粉を加え、粘りがでるまで混ぜる
4. 円形にしたら、サラダ油をひいたフライパンに並べ、弱火で焼きあげ塩をふる
5. 器に盛り、ゆで小豆を添えたらできあがり



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---