

令和2年度 第1回 米粉を使った料理教室

○開催日時 令和2年8月22日（土）10：00～

○開催場所 會津稻古堂 クッキングスタジオ

○講師 会津若松市食生活改善推進協議会

○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）



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（令和元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ぼくでも安心！



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。

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。



じゃが芋と米粉の カレーピザ

【材料（4人分）】

- ・米粉……………100g
- ・ジャガイモ……………200g
- ・カレー粉……………3g
- ・塩……………2g
- ・サラダ油…適量
- ・牛乳……………50ml
- ・ロースハム……………20g
- ・コーン……………60g
- ・シーチキン……………70g
- ・マヨネーズ…20g
- ・ピーマン……………30g
- ・赤パプリカ…10g
- ・ピザ用チーズ……………70g

【作り方】

- ①. ジャガイモは皮をむき、茹でてつぶし、米粉・カレー粉・塩・牛乳を加えて混ぜる。
- ②. ロースハムは1cm角に切り、コーン・シーチキンは水切りしマヨネーズで和える。
- ③. ピーマン・パプリカは同じ長さの薄切りにする。
- ④. フライパンにクッキングシートを敷き、サラダ油を塗り①の生地を入れ形を整え、ふたをして弱火で20分程蒸し焼きにする。
- ⑤. 生地がふっくらしてきたら②とピーマン・パプリカ・ピザ用チーズをのせさらに蒸し焼きする。
- ⑥. チーズが溶けたら出来上がり！

