

地産地消料理体験

- 日時 令和6年11月2日(土)、3日(日)
両日 10:00~15:00
- 場所 鶴ヶ城体育館
- 主催 会津若松市地産地消推進協議会



会津若松米粉ネットキャラクター
こめっこ法師



米粉ってなあに？

米粉は昔から「上新粉」や「だんご粉」として和菓子の材料に使われてきました。粘り気が少なく歯切れがよいので、お団子や柏餅にはピッタリです。現在販売されている「米粉」は、製粉技術が向上し小麦粉のように粒子が細かくサラサラ。そのおかげで、パンや麺、ケーキといった幅広い料理に使われるようになりました。

油を吸いにくいのでカラッとヘルシー。ダマになりにくくとろみ付けも簡単。グルテンフリーなので小麦アレルギーの方も安心です。



もちりり しっとり

会津若松市産コシヒカリは、日本穀物検定協会による「米の食味ランキング」で最高評価の特A！アミロース含有量が低いコシヒカリ米粉はもちりり、しっとり食感が特徴です。会津若松市産コシヒカリ米粉はこんな料理やお菓子がおすすめ♪

- ◇お好み焼き、揚げ物
- ◇麻婆豆腐やエビチリ、シチュー、カレー
- お団子、ゆべし、クレープ
- 蒸しパン、ホットケーキ



こんな使い方もあります

◎介護食、離乳食のとろみ付け◎

鶏ささみやいも類などのパサパサしやすい食材・刻んだ食材など、ぽろぽろと広がって食べにくい食材をまとめ、喉の通りを良くしてくれます。

◎ご飯が炊けない時の非常食に◎

災害に備え、普段からカセットコンロと水を準備しておきましょう。

米粉と水を混ぜて耳たぶくらいの軟らかさになったら、沸騰した湯に入れて茹でると「すいとん」の出来上がり！砂糖やきな粉をまぶすとお餅のように食べられて、非常時の大事なエネルギー源になります。



本日使用した米粉はまんま〜じゃでお買い求めください

本日、ベビーカステラを作るのに使用した会津若松市産コシヒカリ米粉は、まんま〜じゃでお買い求めになれます。「おうちでも米粉を使いたい！」「家族にもベビーカステラを作りたい！」という方はぜひまんま〜じゃでお買い求めください。

「会津若松市産コシヒカリ米粉」取扱い店舗
JA会津よつば直売所 まんま〜じゃ 電話0242-24-0831

米粉の ベビーカステラ



材料(2~3人分)

米粉	100g
きび砂糖	25g
牛乳	100cc
卵	1個
はちみつ	15g
ベーキング パウダー	小さじ1/2
油	適宜
トッピング	お好み

たこ焼き器の穴の7分
目まで生地をいれると
上手に焼けるよ♪



作り方

- ① 卵を割り、はちみつを入れ、しっかり混ぜる。
- ② 牛乳と米粉、きび砂糖、ベーキングパウダーを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 熱したホットプレート油をひき、②の生地を入れる。
- ④ 生地がふつつつしてきたら隣の生地をのせ、くるくる回して焼きましょう！



※温度設定は「低」にしましょう。思ったより早く焼けます。(焦げます)



きじ なが い この ぐざい
①生地を流し入れお好みで具材を
い かた わりていど
入れましょう(型の7割程度)。



となり きじ
②ふつつつしてきたら隣の生地を
かさ あ
重ね合わせます。



ほか きじ どうよう かさ
③他の生地も同様に重ねていき
ます。



まわ ぜんたいてき ひ
④くるくる回して全体的に火が
とお
通るようにします。



や この
⑤焼きあがったらお好みで
トッピングをしましょう！

市ホームページで米粉利用
推進に関する情報を掲載しています！
↓詳しい情報はこちらから↓

