

令和3年度 第1回米粉料理教室



会津若松米粉ネットキャラクター
こめっこ法師

- 開催日時 令和3年8月7日(土) 10:00~
- 開催場所 生涯学習総合センター(會津稽古堂) クッキングスタジオ
- 講師 管理栄養士 渡部 真委子さん
- 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)



米粉ってなあに？

米粉の1つである「上新粉」は、精白した米を洗い乾燥させてから粉にします。粘り気が少なく歯切れがよいのが特徴で、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」は生米を製粉したもの。製粉技術が発達して、上新粉より粒子を細かくできるようになりました。そのおかげで、幅広い料理に使われています。



会津若松市産コシヒカリ米粉をご活用ください！

会津若松市産コシヒカリは、日本穀物検定協会が行なう「米の食味ランキング」で毎年大変高い評価を獲得しています(令和2年度も最高ランクの「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。ご家庭でも、ぜひ会津若松市産コシヒカリ米粉をご利用ください。



時代はノングルテン！？

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、農林水産省より承認を受けたグルテン含有量が規定値以下の米粉には「ノングルテン米粉承認マーク」が表示されています。

※ノングルテン

農林水産省「米粉製品の普及のための表示に関するガイドライン」に基づき、米粉のグルテン含有量が $1\mu\text{g}/\text{g}$ (=1ppm)以下とした国内の自主基準。欧米のグルテンフリー表示より厳しい基準となっています。

アレルギー対策に有効

小麦アレルギーの方向けのメニュー作りに有効です。



天ぷらもヘルシー

油を吸いにくいので、衣がカラッと揚がり、カロリーダウン。



ケーキふっくら

ふんわり・しっとり・もっちりな食感に仕上がります。

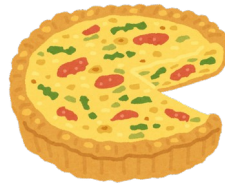


アミノ酸が小麦粉の1.7倍

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。



米粉のキッシュ



材料(4人分)

【生地】

タルト型(18cm)

- ・米粉 …… 120g
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・バター …… 60g
- ・卵 …… 1個

【具材】

- ・玉ねぎ ……大1/4個
- ・ベーコン …… 50g
- ・ほうれん草 …… 80g
- ・オリーブ油 …… 適量
- ・コショウ …… お好み

【卵液】

- ・卵 …… 1個
- ・牛乳 …… 40cc
- ・生クリーム…… 40cc
- ・ピザ用チーズ …… 45g

作り方

【下準備】

- ・ほうれん草をさっと茹でて冷水にとり、よく絞って水気を切る。
- ・バターを1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ・オーブンを180℃で予熱する。

【生地】

- ① ポリ袋(フリーザーバッグ)に米粉・砂糖・塩を入れ振り混ぜる。
- ② ①に冷やしておいたバターを入れ、細かいそぼろ状になるようにすり混ぜる。
- ③ ②に卵を溶いて入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④ 生地を冷蔵庫で休ませる。

【具材】

- ⑤ 玉ねぎをみじん切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ⑥ フライパンを熱してオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ベーコン・ほうれん草の順に入れて炒め、コショウで整える。

【卵液】

- ⑦ 卵を溶いて、牛乳と生クリームを混ぜ合わせる。



【焼く】

- ⑧ クッキングシートの上に生地をのせ、ラップをかけ綿棒で厚さ3mm程度に伸ばす。
- ⑨ タルト型にクッキングシートごと生地を敷き、具材・卵液・ピザ用チーズの順にのせて30～40分焼く。

焼き野菜に 米粉の胡麻レモンソースがけ



材料(1人分、ソースは作りやすい分量)

【米粉の胡麻レモンソース】

- ・めんつゆ …… 大さじ1
- ・みりん …… 小さじ1
- ・水 …… 大さじ4
- ・米粉 …… 小さじ2
- ・レモン汁 …… 小さじ1
- ・すり胡麻 …… 小さじ2

【焼き野菜】

- ・ミニトマト …… 20g(2個)
- ・ズッキーニ(緑) …… 20g
- ・ズッキーニ(黄) …… 20g
- ・ナス …… 20g
- ・オクラ …… 20g(1本)
- ・オリーブ油 …… 適量



作り方

【米粉の胡麻レモンソース】

- ① 小鍋にめんつゆ・みりん・水を入れ、米粉を加えてダマがなくなるまでゴムベラでよく混ぜる。
- ② ①を混ぜながら火にかけ、ふつふつとしてとろみが出たら火からおろす。
- ③ 粗熱を取り冷蔵庫へ入れる。冷えたらレモン汁・すり胡麻を加え混ぜ合わせる。

【焼き野菜】

- ① ミニトマトのヘタをとり洗う。ズッキーニ・ナスは1cm幅の輪切りにする。オクラは塩(分量外)で揉み、水洗いした後ヘタを取り除いて半分の長さに切る。
- ② フライパンを熱してオリーブ油を入れ、野菜に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 焼いた野菜に冷やした米粉の胡麻レモンソースをかける。

