

大量調理も怖くない!

米粉のエキスパート
今別府靖子さん 直伝



ころも

テクニック要らずで冷めてもおいしい♪



ルー

誰でも簡単! 時短するなりコレ

米粉の活用術

失敗しない

粉ふるいなし! 混ぜすぎてもOK!



トロミ

自然ひやましいトロミづけ



生地

調理の仕方でも食感も変えられる!



米粉のエキスパート/
料理研究家・栄養士
今別府靖子さん

健康かつおいしいレシピ作りの企画から料理作法、コーディネートまでを行い、書籍、雑誌、広告、web、テレビ、料理教室などで広く活動。米粉を使った学校給食「大量調理! 栄養士勉強会セミナー」を全国で開催し、米粉の普及活動に力を入れている。

米粉は難しい?

お米を粉碎してできる米粉は、精白米の持つ栄養価そのままに、調理の応用範囲を広げることができ、材料です。米粉を導入されている学校も徐々に増えていますが、一方で「価格が高い」、「失敗のリスクを負いたくない」、「使い方がわからない」といった声をよく耳にします。でも実は、みなさんの少しの意識と知識で、米粉はリーズナブルで使いやすい食材に変えられるのです。

実は給食向けの便利な食材

米粉はグルテンを含まないことから、グルテンに過敏に反応する方への代替食材としてはもちろん、メニューによってはバターなどの使用が抑えられコストカットに繋がりますし、吸油率が低いいため脂質・エネルギーの低減にも役立ちます。また、微細粉でサラサラしているためふるう必要がなく、ダマになりにくいことから、できるだけ手間を省きたい大量調理に適しています。ただし、原料のお米の品種や挽き方によって特性の違いがありますので、水加減は重要です。水が加わると沈殿しやすくなりますが、その場合は混ぜ直すだけで大丈夫です。地元のお米を原料にした米粉なら食育にも繋がります。作りやすいレシピから、ぜひ給食に取り入れてみてください。

京都府 南丹市立美山中学校

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

センター提供数: 285

提供方式: 直営 共同調理場

米粉メニューと盛りきり給食でおいしく残らない給食を実現

和食には栄養バランスが取りやすいという利点があります。当校でも和食の提供、特にご飯にこだわっており、月に二度のパン食以外はヒノヒカリとコシヒカリを併用した米飯給食を提供しています。

おかげで使う揚げ衣には米粉を100%使用しており、お米の摂取量アップに努めています。

米粉はアレルギー対策としてはもちろん、吸油率が低く、天ぷら粉として使うとカラツとした食感に仕上がるため重宝しています。また、子どもたちにお米の可能性を伝える食育教材としても注目しており、米粉パンや米粉ケーキなど給食で出しやすいレシピを思案中です。

日々の細やかな配慮で食べ残しをゼロに
もう一つの特徴は、「盛りきり給食」です。給食をすべて分配し、空の食缶をコンテナに移してから食事を始めることで、食べ残しゼロを実現しています。強制的に食べさせるのでは

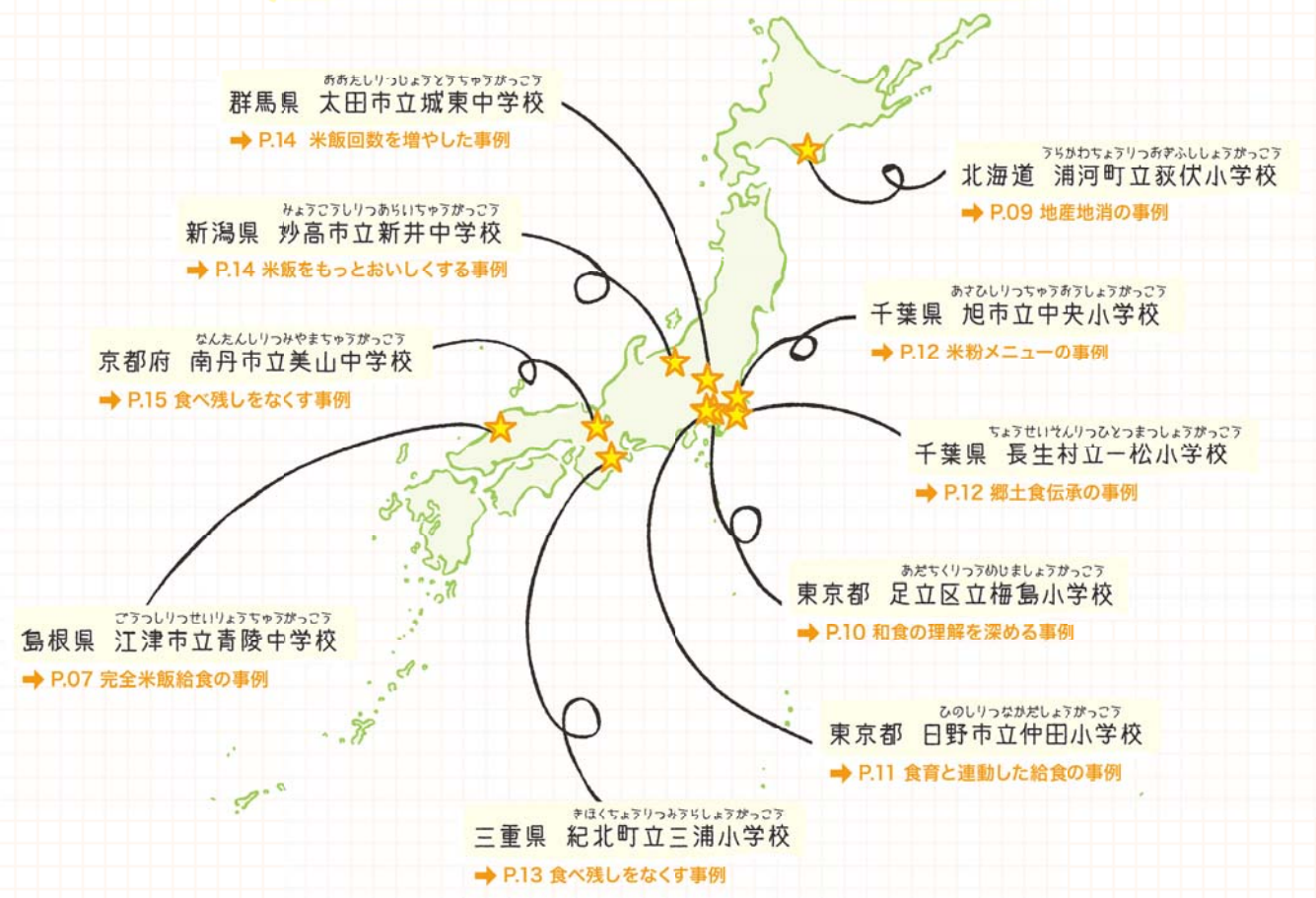
なく、生徒一人ひとりの体格や食事を細かく考慮した上で配缶します。どうしても苦手なメニューは自己申告の上で他の生徒に食べてもらうこともあります。毎日の献立にも気を配っていて、例えば、月曜日は疲れている生徒が多いため、煮物や変わりご飯といった、人気のある食べやすいメニューを提供するなど、生徒の健康状態にも留意して残さずおいしく食べてもらう工夫をしています。



まとめ

- お米はヒノヒカリとコシヒカリの2種類
- 食材、教材として米粉を活かす
- 盛りきり給食で食べ残しゼロを実現

取材にご協力いただいた学校



ルー 米粉ハヤシライス



材料(4人分)

牛細切れ肉	200g
玉ねぎ	2個
マッシュルーム	4個
しめじ	1袋
バター	20g
A トマト水煮缶	400g
赤ワイン	100ml
ローリエ	1枚
B 米粉	大さじ2
水	400ml
C ウスターソース	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
グリーンピース	大さじ2
ご飯	4杯分

作り方

- 1 玉ねぎとマッシュルームは薄切り、しめじは小房に分け、グリーンピースは色よくゆでて水気を切っておく。
- 2 厚手の鍋にバターを溶かし、牛細切れ肉を入れて炒め、さらに玉ねぎを加えて炒め、Aを加えてやや弱火で15分程煮込む。
- 3 2にしめじとマッシュルームを加えてかき混ぜ、水溶きしたBを加えてよくかき混ぜてトロミがつくまで煮る。
- 4 最後にCを加えて味をととのえ、器にご飯と一緒に盛りつけ、グリーンピースをのせる。

トロミ キャベツ入りオムレツの甘酢あんかけ



材料(4人分)

卵	4個
春キャベツ	葉大2枚
A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
B 米粉	小さじ4
水	小さじ4
サラダ油	小さじ4
糸唐辛子	適量

作り方

- 1 ボウルに卵を溶いて荒みじん切りにしたキャベツを混ぜ合わせる。
 - 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1をいっきに流し入れ、フライパンを動かしながら菜箸でかき混ぜて、フライパンを傾けてオムレツの形にまとめて器に盛り付ける。
 - 3 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、混ぜ合わせたBを加えてトロミをつけたらオムレツにかけ、お好みで糸唐辛子をのせる。
- *にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ベーコンなど加えてもOK。

生地 ミックスビーンズ入りケーキサレ



材料(7cmx17cmのパウンド型1台分)

A 卵	2個
オリーブ油	大さじ1
豆乳	100ml
粉チーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
B 米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
菜の花	1/2束
玉ねぎ	1/4個
ミックス豆	30g
ソーセージ	2本
サラダ油	小さじ1

作り方

- 1 菜の花は大きい葉と堅い根本は取り除いて4等分に切って手早く塩ゆでしておき、玉ねぎは薄切り、ソーセージは3~4等分にそれぞれ切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で温め、玉ねぎを炒めてしんなりしてきたらソーセージとミックス豆を加えてさらに1分程炒めます。
- 3 ボウルに卵を溶いたらAを加えてよく混ぜ、Bを加えてさらによく混ぜ合わせ、2の2/3を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 4 オープンシートを敷いたパウンド型に3を流し入れ、2の残りの1/3を上へのせ、180度に温めたオーブンで約30分焼きます。

生地 まつま羊のごま団子揚げ



材料(直径4cm約15個分)

さつま芋	200g
A バター	10g
牛乳	1/4カップ
卵	1個
砂糖	40g
B 米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2
煎りごま	適量
揚げ油	適量

作り方

- 1 さつま芋は皮付きのまま乱切りにして水洗いし、蒸し器で蒸して熱いうちにつぶす。(電子レンジ可)
- 2 1にAのバターから順に、さらにBを加えて全体をよく混ぜ合わせて冷ましておく。
- 3 2を手で丸めて表面に煎りごまを軽く押さえつけながら全体につける。
- 4 やや低め(約160度)の揚げ油で2~3分焦がさないように揚げて油をきる。

Hint 米粉の特性は、品種や挽き方により違いがあります。特に調理時は、挽き方による差が顕著にでます。レシピ通りにしてもうまく作れない場合は、水分量を調整してみましょう。

米粉のエキスパート

今別府靖子さん直伝

おいしく簡単! 給食向け米粉レシピ集

トロミづけや揚げごるもから生地づくりまで、米粉ならではの味と食感を活かした用途別のレシピ集です。ちょっとしたコツで簡単においしくできる米粉メニューにチャレンジしてみましょう!

トロミ 米粉麻婆トマト



材料(4人分)

トマト	2個
豚ひき肉	100g
切り干し大根	10g
しょうが	20g(1かけ分)
にんにく	5g(1かけ分)
ごま油	8g(小さじ1強)
長ねぎ	40g(1/2本)
A 豆板醤	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
鶏ガラスープの素	3g(小さじ1強)
水	200ml(戻し汁と合わせて)
米粉	20g(大さじ2)
水	60g(大さじ4)

作り方

- 1 トマトは大きめな角切り、しょうが、にんにく、長ねぎはそれぞれみじん切りにする。
- 2 切り干し大根はよくもみ洗いしてからかぶるくらいの水で戻し、戻ったら水気を絞り、粗みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
- 3 フライパンにごま油を入れてかき混ぜ、しょうがとにんにくを入れて香りが出たら豚ひき肉と切り干し大根を加えてよく炒める。
- 4 3にAを加えて1~2分煮て、トマトと長ねぎを加えて煮る。
- 5 仕上げに水溶き米粉を回し入れてよくかき混ぜてトロミをつける。

ごるも ごぼうチップス入りサラダ



材料(4人分)

ごぼう	80g
A 米粉	30g
水	60g
揚げ油	適宜
キャベツ	100g
にんじん	50g(1/3本)
きゅうり	80g(1本)
B サラダ油(オリーブ油可)	12g(大さじ1)
はちみつ	21g(大さじ1)
酢	8g(大さじ1/2)
マスタード	少々

作り方

- 1 Aをよく混ぜ合わせる。
- 2 ごぼうは皮ごとよく洗い、斜め薄切りにしてすぐにAの衣に入れて、揚げ油でカリッと揚げる。
- 3 キャベツとにんじんは細切り、きゅうりは小口切りにしてさっと茹でて冷ましておく。
- 4 Bを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 3を器に盛り付けて2をのせ、食べる直前にドレッシングをかける。

生地 きな粉蒸しパン



材料(4人分)

A 米粉	100g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	5g
きび砂糖	20g
水	100g
甘納豆	20g

作り方

- 1 蒸し器に水をたっぷり入れて火にかけておく。
- 2 Aをボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- 3 2に水を加え、さらに混ぜて、型に流し入れ、甘納豆をのせる。
- 4 蒸気の上があった蒸し器に3を入れて強火で10~15分蒸す。

ルー 高野豆腐ときのこのグラタン



材料(4人分)

高野豆腐	3個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2袋
エリンギ	1本
ハム	2枚
サラダ油	4g(小さじ1)
A 米粉	40g(大さじ4)
牛乳	500ml
鶏ガラスープの素	5g(小さじ2)
塩、こしょう	各少々
粉チーズ	4g(小さじ2)
パセリみじん切り	1g(小さじ1)

作り方

- 1 高野豆腐2個は水につけて戻し、水気を絞り、約1cm角切りにする。残り1枚はすりおろす。
 - 2 玉ねぎは薄切り、しめじとエリンギは粗みじん切り、ハムは細切りにしてサラダ油で炒める。
 - 3 Aを混ぜ合わせ、2に混ぜながら加えていき、1の角切りした高野豆腐に米粉(分量外)をまぶして加え、中火でトロミがつくまで混ぜながら煮る。
 - 4 仕上げに塩、こしょうをして味をととのえ、グラタン皿に入れ、すりおろした高野豆腐と粉チーズとパセリのみじん切りをふって250度のオーブンで10分程焼く。
- *牛乳を豆乳、粉チーズをマヨネーズで代用可。

今回の学校給食調査にご協力くださった

給食に使え! 業務用の米粉取扱企業

みたけ食品工業株式会社

住所: 埼玉県戸田市本町4丁目1番1号
URL: <http://www.mitake-shokuhin.co.jp/>

株式会社中国リス食品販売

住所: 岡山県岡山市北区野田3丁目12-25
URL: <http://mocchiri.com/>

株式会社波里

住所: (本社) 栃木県佐野市村上町903
URL: <http://www.namisa.co.jp/>

新潟製粉株式会社

住所: (本社工場) 新潟県胎内市近江新319番地
URL: <http://www.niigata-seifun.jp/>

おいしい国産情報が探せる・見つかる

食べよう、国産!

米粉のレシピがたっくさんです!

食べよう、国産! 検索

<http://tabeyo-kokusan.jp/>

「食べよう、国産!」は
フード・アクション・ニッポンが運営しています。

