

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

2月号

進化した“米粉”



令和6年2月22日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

2月2日（金）に合同会社五穀豊穡が運営する和食給食応援団の、米粉についての撮影と取材を受けました！米粉は近年品質が向上し、あらゆる料理で小麦粉の代わりに使用して遜色ないほどに進化しています。また、価格が上昇傾向にある小麦粉に対し、米粉の価格は低下傾向、スーパーなどでも売られるようになったため、購入もしやすくなりました。栗島中では普段の給食で、とろみづけや揚げ衣に米粉を使用しています。今回のもぐもぐだよりでは、そんな米粉の特長や活用法を特集したいと思います。ぜひご家庭でも米粉の活用を検討してみてください！

米粉の“ココ”がすごい！

2月2日の撮影は
2年2組に協力して
もらいました！

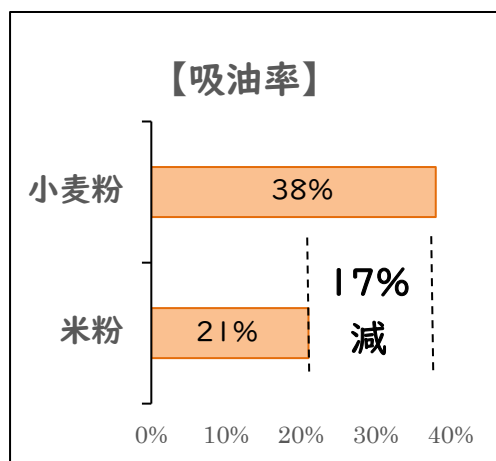


1. 栄養バランスが良い

お米は実は栄養バランスの良い食品。炭水化物のほかに、食物繊維やタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれています。その米から作られた米粉！小麦粉と比較したとき、エネルギーやタンパク質についてほとんど差はありませんが、人が食べ物から摂らなくてはならないアミノ酸を見ると、小麦粉よりも米粉の方が多く含まれています！

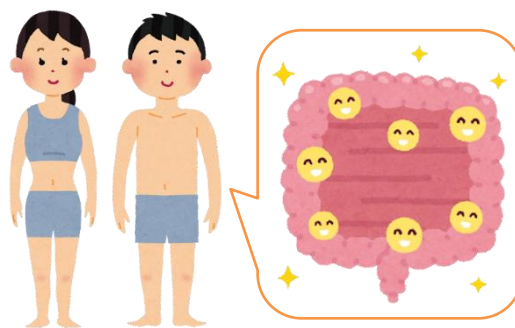
2. 油を吸収しにくい

揚げ物の衣に米粉を使用すると、小麦粉を使用した衣よりも、衣が吸収する油の量（吸油率）が少ないと言われています。ということは、米粉を使用するだけでちょっとヘルシーに調理することができるのです。また、米粉で作った天ぷらを6時間放置したあとに、どれくらいサクサクしているかを調査したところ、小麦粉で作った時よりもサクサクしていたこともわかっています！



3. 日本人の腸にやさしい

小麦粉に水を加えて捏ねていくと粘りがでてきますが、これは“グルテン”という成分によるもの。日本人は昔から米を主食にしてきたため、たくさんのグルテンを消化するのは腸の負担になり、便秘や肌荒れの原因になることもあると言われています。“グルテンフリー”というグルテンを控えた食生活が話題になっているのはこのため。米粉はグルテンの含まない食品で、腸の負担も少ないので、日々の食事に取り入れることで体の不調を改善することも期待できます。



米粉で調理するメリット！

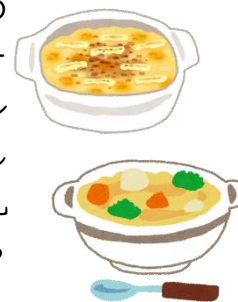
○ダマにならず使いやすい

米粉はサラサラでダマになることがないので、使用前に粉を振るの必要がありません。また、グルテンが入っていないので、天ぷらの衣やケーキを作る時の「混ぜすぎて失敗」ということもありません。



○コツのいる料理が簡単に

シチューやグラタン、ドリアのとろみづけに使うベシャメルソース。1から作るのは大変だけど、ルーを買うと余ってしまう…。そんな時にも米粉が活躍！冷たい牛乳に溶かして加え、加熱すればあっという間にとろみがつきます。



○様々な食感が楽しめる

揚げ衣はカリッと、あんかけはとろり、シフォンケーキはふわふわ、蒸しパンはもちり、クッキーはホロホロに…など、料理によって様々な食感を楽しむことができます！



○後片づけがラク

グルテンが含まれていない米粉は、調理器具に生地がへばりつくことがないので、洗い物もラクです！



こちらのQRコードから農林水産省 HP「おうちで簡単！米粉レシピ一覧」のページを開くことができます！そこから米粉メーカーや米粉の料理研究家の方のレシピページを見ることができますので、ご活用ください。
※裏面には栄養士おすすめの米粉レシピを掲載しています！



＜米粉の給食活用例！＞

使用率 No.1！
シチューやクリーム煮
クラムチャウダーなど
スープのとろみづけ！



から揚げなどの
揚げ衣！
薄付きでカリッと
仕上がります。



お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。



オススメ米粉レシピ!



米粉&野菜の日給食レシピ 白菜と肉団子の和風クリーム煮

材料 約4人分

豚挽き肉	200g	出汁	200ml
パン粉	1/2カップ(約40g)	豆乳	200ml
豆乳	大さじ1	米粉	大さじ1と1/2
★みそ	小さじ1	生クリーム	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ	塩	小さじ1/2
こしょう	少々	こしょう	少々
米粉	小さじ1	みそ	大さじ1/2
		油	適量

白菜	2枚
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
小松菜	1株

みそを隠し味に使った和風のクリーム煮です。
豆乳を使うとみそとの相性が良くまろやかに仕上がります!



作り方

- ★の材料で肉団子を作る。生パン粉は豆乳で湿らせておく。豚ひき肉をよく捏ね、パン粉を加えてよく捏ねる。みそ・塩・こしょうを加えて捏ね、硬さを見ながら米粉を加える。
※給食では丸めてからオーブンであらかじめ加熱しています。
- 出汁を取る。(ご家庭で使用している出汁でOKです!)
- 野菜を切る。
白菜→短冊切り じゃがいも・にんじん→厚めのいちょう切り
たまねぎ→スライス 小松菜→ざく切り
- 鍋に油を熱し、玉葱とにんじんを炒める。
- 出汁を加え、肉団子を丸く落としながら加える。蓋をして肉団子に火を通す。
(水分が減り過ぎないように様子を見て都度足す。)
- 肉団子に火が通ったらじゃがいもを加えて煮る。
- 白菜・小松菜を加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうを加える。
- 豆乳で溶いた米粉を加え、沸騰させないように加熱しながらとろみをつける。
- みそを加えて味を整え、生クリームを加えて仕上げる。



←2月2日の給食で
提供しました!
肉団子の代わりに
鶏モモ肉もオススメ!

米粉クッキー

材料 約15枚分

無塩バター	50g	
さとう	40g	※砂糖の種類はなんでも大丈夫です。オススメはきび砂糖か甜菜糖!
卵黄	1個	
米粉	65g	※米粉のみ100gでも大丈夫です!
アーモンド粉	35g	

米粉だけだとホロホロ食感
アーモンド粉が入るとサクホロ食感のクッキーです!

作り方

- ※バターは常温に戻す。
※米粉とアーモンド粉は一緒にしておく。
- ①バターと砂糖をよくすり混ぜる。(泡だて器か木べら)
 - ②卵黄を加えて混ぜる。
 - ③粉類を入れて切るように混ぜる。最後は手で生地をまとめる。
 - ④直径3cmの棒状にしてラップで包み冷蔵庫で1時間休ませる。
 - ⑤1cm幅にカットし天板に並べる。
 - ⑥170℃~180℃に予熱したオーブンで18分焼く。



米粉と豆腐のブラウニー

材料 小さめマドレーヌ型10個分

豆腐	200g	※水切りしないで大丈夫です!
サラダ油	64g	
さとう	70g	
米粉	100g	
ベーキングパウダー	8g	
ココアパウダー	24g	

豆腐が入ったちょっとヘルシーなブラウニー。
米粉なのでもちもち食感です!

作り方

- ①豆腐はフードプロセッサーかミキサーにかけて滑らかなマヨネーズ状にする。
- ②滑らかにした豆腐にサラダ油・さとうを加えてよく混ぜる。(泡立て器)
- ③米粉・ベーキングパウダー・ココアパウダーと一緒に振るいながら加え、切るように混ぜ合わせる。(ゴムベラ)
- ④型に生地を入れる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで焼く。※マドレーヌ型で15~20分

