

## 米粉料理教室「米粉でクリスマス♪」開催



【熱心に米本かおり先生のお話を聞く参加者】

平成 21 年 11 月 30 日（月）、秋田市のサンパル秋田において、米粉料理教室を開催しました。

今回の申込みでは、3 日間で 70 名ほどの応募があり、抽選で 20 名を選びました。

講師は今回で 4 回目となる米本かおり先生（秋田市在住料理研究家、(株)ワイズキッチン代表取締役）で、先生もこの 1 年半で米粉の注目度が大きくなったと実感している、米粉を取り上げたお仕事が增えたとお話しされていたらっしゃい

ました。

メニューは、ころもに米粉を使った野菜のフリッター、ホワイトソースのとろみに米粉を使ったドリア、ケーキの生地にも米粉を使ったカップシフォンケーキの 3 品でした。

野菜のフリッターは、ブロッコリー、人参、カリフラワー、椎茸を使用し、緑、赤、白、茶色とクリスマスカラーとなるよう工夫し、ホワイトソースは米粉特有の白さが特徴的でした。

参加者の一番人気はドリアで、「ホワイトソースがこんなに簡単にできるとは思わなかった。」「家庭にある材料で簡単に作れる。家族にも作ってあげたい」「味もくどすぎず、口に合って美味しい。」と大好評でした。

また、今回の教室にネットワーク会員のおぐら製粉所さんから米粉ロールケーキ、米粉シフォンケーキをいただき、さらに参加者全員に米粉のプレゼントがあり、参加者からとても喜ばれ、一足早いクリスマスムードで盛り上がりました。



【米粉のころもを使用】



料理教室で作られた米粉料理 3 品（写真左）

- 左 / 米粉ドリア
- 右奥 / 米粉のカリフワフリッター
- 右手前 / クリスマスカップシフォンケーキ



## 米粉料理教室【米粉でクリスマス♪】レシピ (2009/11/30 開催)



### 米米ドリア

#### ◆材料(4人分)

米 3合分  
 玉ねぎみじん切り 半カップ分  
 バター 10g  
 しめじ 半パック  
 ベーコン 2枚  
 チキンコンソメ 1個  
 塩コショウ  
 パセリ

#### ◆作り方

1. 米は研ぎ、ざるにあげる。コンソメとパセリの軸を加え、普通に炊く。玉ねぎのみじん切り、しめじ、ベーコンの短冊切りをバターで炒め、炊きあがったご飯に混ぜる。
2. ホワイトソースを作る。牛乳と米粉はあらかじめ鍋に入れてよく混ぜておき、火にかけてとろみがつくまで弱火でかき混ぜていく。バター、ゆでたほうれん草、塩コショウ、ナツメグを加え味を調える。
3. 1のピラフを耐熱皿に入れ、2のホワイトソース、溶けるチーズを乗せてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

#### ホワイトソース

牛乳 500cc  
 米粉 70g  
 溶けるチーズ 60g  
 ほうれん草(ゆでたもの) 少々  
 塩コショウ ナツメグ  
 バター 30g



### 米粉のカリフラワーフリッター

#### ◆材料(4人分)

ブロッコリー カリフラワー 人  
 参  
 ころも  
 米粉 1カップ  
 ベーキングパウダー 小さじ1  
 水 4分の3~1カップ  
 卵 1個  
 揚げ油

#### ◆作り方

1. 野菜は薄切りにするなどして準備する。
2. ころもを作る。米粉にベーキングパウダー、水、卵を加える。
3. 1の野菜にころもをつけ、170度の揚げ油で揚げる。



### クリスマスカップシフォンケーキ

#### ◆材料

ドライフルーツ  
 (レーズン、ドレンドチェリー、  
 アンジェリカなど) 60g  
 ラム酒 大さじ2  
 卵黄 4個  
 上白糖 20g  
 サラダオイル 25ml  
 牛乳 25ml  
 薄力粉 20g  
 米粉 55g  
 シナモン、ナツメグ、オールス  
 パイス 各小さじ6分の1  
 ベーキングパウダー 小さじ4分  
 の1  
 上白糖 50g  
 卵白 4個分

#### ◆作り方

1. ドライフルーツは細かく刻み、前日からラム酒につけておく。
2. 卵黄をボールに入れ、上白糖を加えてよくすり混ぜる。マヨネーズ状になったらサラダオイル、牛乳を加える。
3. 卵白はボールに入れ泡立てる。角が立ったら上白糖を加え、さらに固いメレンゲにする。
4. 2のボールに1のドライフルーツ、一緒にふるった米粉、薄力粉、ベーキングパウダー、スパイスを加える。最後にメレンゲを加え、カップケーキ型に流す。
5. 170度のオーブンで18分~20分焼いて出来上がり。

(写真: 上から米米ドリア、米粉のカリフラワーフリッター、クリスマスカップシフォンケーキ)

レシピ提供/米本かおり氏(料理とお菓子の教室Y's Kitchen主宰)

