

米粉料理教室「オヤツスイーツ」開催



【講師からアドバイスを受けている参加者】

平成 22 年 6 月 24 日（木）、秋田市の遊学舎において、米粉スイーツ料理教室を開催しました。

前回「東北発！お米の粉を使ったスイーツコンテスト」（平成 22 年 2 月 7 日（日）開催、東北農政局主催）で東北農政局長賞を受賞した吉田紀子さんの米粉料理教室が好評でしたので、再び吉田さんを講師にお迎えし、2 回目の米粉スイーツの料理教室を開催しました。

今回のメニューはキャロットケーキとフルーツフリッターの 2 品でした。身近にある野菜や果物を用いたメニューは、健康志向や野菜スイーツブームもあり、女性の心を上手くとらえて大好評でした。また、吉田さんは、管理栄養士として栄養学的な要素を交えてのお話をされ、参加者の関心を一層高めていました。なお、前回は米粉を練って寒天で固めた菓子と蒸し菓子でしたが、今回は焼き菓子（キャロットケーキ）と揚げ菓子（フルーツフリッター）作りを試みて、それぞれ小麦粉のお菓子との違いを認識しながら、試食しました。

今回、ネットワーク会員の（株）淡路製粉さんから参加者へ米粉のプレゼントがあり、参加者からとても喜ばれました。どうもありがとうございました。

年々、米粉に関心のある人は増えてきていますが、このような料理教室を実施することで、人は意識から知識に変化して、実践できるものと確信しています。

小さいことの積み重ねですが、いろんな方のご協力をいただきながら、今後も米粉普及に取り組んでいきたいと思っています。



【米粉の衣をつけたリンゴを揚げている様子】



料理教室で作られた米粉料理2品（写真左）

- 左／「キャロットケーキ」
- 右／「フルーツフリッター」



米粉料理教室 「オヤツスイーツ」

(2010/6/24 開催)



フルーツフリッター

◆材料(4人分)

牛乳	100ml
米粉	90g
片栗粉	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
グラニュー糖	大さじ1.5
卵	1個
(*卵黄・卵白 別にする)	
バター	25g(サラダ油大さじ2)
バニラエッセンス	少々
米粉分量外	適量(15g位)

バナナ	2本
レモン汁	適量
★チョコレート	適量

りんご	1個
グラニュー糖	大さじ2
ブランデー	小さじ2
★はちみつ	大さじ3
生クリーム	大さじ1.5

揚げ油	適量
-----	----

◆作り方

- 1 バターは弱い直火で溶かす。
- 2 卵白以外の材料(卵黄、グラニュー糖、溶かしバター、牛乳、バニラエッセンス、粉類)をボールに入れてなじませておく。
- 3 バナナは4等分に切り、レモン汁をかけておく。
- 4 りんごはくし型に切ってからグラニュー糖、ブランデーをかけておく。
- 5 別ボウルに卵白を入れてしっかり泡立て、2回に分けて2の衣に混ぜ合わせる。
- 6 3のバナナと4のりんごに米粉(分量外)を軽くまぶし、5の衣をたっぷりつけ、フォークですくい、低温の油でこんがり揚げる。
- 7 バナナの方には、チョコレートをつける。
- 8 りんごの方は、はちみつクリームをかける。
- 9 皿にバナナとりんごを盛り付け、ピックを刺す。



キャロットケーキ

◆材料(直径18cm型1個分)

人参	1/2本(100g)
ラム酒	大さじ1
無塩バター	50g
サラダ油	50g
砂糖	100g
卵	2個

A	米粉	130g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	重曹	小さじ1/2
	バニラエッセンス	少々
	粉糖	大さじ2

飾り用人参

人参	1/3本
砂糖	大さじ2
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

◆作り方

- 下準備
※ ケーキ型の回りと底にクッキングペーパーを敷いておく。
※ 卵は室温に戻しておく。バターも弱い直火で溶かしておく。
- 1 人参は皮をむいてすりおろし、水気を軽くきり、ラム酒をふりかけ、Aの粉、大さじ2をまぶす。
 - 2 ボールに卵を入れてハンドミキサーで泡立てる。
 - 3 砂糖を2~3回に分けて加え、もったりするまで丁寧泡立て、バニラエッセンスを加える。
 - 4 ふるったAを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
 - 5 人参のすりおろしを加え、混ぜる。
 - 6 サラダ油、バターを入れ、混ぜる。
 - 7 ケーキ型に6を流し入れ、180度に余熱したオーブンで約30~35分焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。ケーキクーラーにのせて冷ます。
 - 8 幅1cmに切った紙テープを用意し、ケーキの上に格子状に並べ、上から茶漉して粉糖をふる。飾り用人参をのせる。

~飾り用人参の作り方~

シャトーカットした人参をひたひたの水で煮、人参が柔らかくなってきたらバター、砂糖、塩、こしょうを入れて、弱火でつやが出るまで煮つめる。爪楊枝で上部に穴を明け、パセリ少々を差し込み、人参に見立て、ケーキの上に飾る。

レシピ提供/吉田 紀子氏(管理栄養士、「東北発!お米の粉を使ったスイーツコンテスト」(2010年2月7日開催、東北農政局主催)において東北農政局長賞受賞者)