

人吉高校

～米・麦・大豆講習会～

(11月1日)

米粉グラタン、米粉のブラウニー

(11月8日)

米粉のほうれん草のキッシュ、米粉の唐揚げ、
米粉のアスパラガスポタージュ

□活動を終えて

生徒たちはインストラクターの先生方と調理の話だけでなく地元についての雑談をしながら一緒に調理を行い、普段よりも楽しそうだった。

米粉の調理法について、先生方から適切なタイミングで説明が入り、そのたびに生徒たちがしっかりとメモをとりながら聞いていたのが印象的だった。

生徒たちは、地域の方とつながる活動で多くの知恵や経験、郷土愛を学ぶ機会にもなり大変充実した実習になった。

◆生徒の感想◆

米粉でホワイトソースがダマにならず、簡単にできて驚いた。日頃、市販のグラタンのルーで作るためホワイトソースを初めて作った。こんなに簡単に美味しく作れると知り、一人暮らしになったら野菜も簡単に摂れるので何度も作ろうと思った。



◆生徒の感想◆

キッシュや唐揚げは米粉で作ると、生地がサクッとした食感があり小麦粉とは違った美味しさがあった。また、どの調理も砂糖やみりんの味とは違う優しい甘さを感じた。

小麦粉よりも米粉を活用することは食料自給率の向上にもつながると知り、調理で積極的に活用したいと考える。

また、2時間で3品を作り、講師の先生から、調理は段取りが一番大切だと教えていただいた。考えながら調理する事が必要で、それを段取り力というのだと知った。

一人暮らしになれば調理しながら片付けも行わないといけない。素早く簡単に美味しく作るための調理の手法も学ぶことができて嬉しかった。