

お試し米粉調理 報告ファイル

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 01 】                                                          | 報告者：泉とも花      料理実施日：20019 年 5 月 31 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| メニュー名                                                                 | 米粉シチュー 20～24 杯分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 炒める 煮込む<br>【加熱以外の主な技】 とくになし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉のみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 米粉以外に加えた粉                                                             | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……90g ぐらい                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 粉以外の食材                                                                | 玉ねぎ……1 個      しめじ……140g ぐらい      水……適宜<br>人参……1 本      牛乳……400ml ぐらい      オリーブオイル……適宜<br>じゃがいも……1 個      コーンクリーム……200g～400g(好みで調整)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.野菜を好みの大きさに切る。<br><br>2.オリーブオイルで玉ねぎの甘みを引き出すように、ややじっくり炒める（ただし飴色にならないように注意）。良いタイミングで人参、じゃがいもの順で加えていき、炒め合わせる（このときの炒め時間は短くて良い、鶏肉を入れる場合はこのあたりで加える）。<br><br>3.しめじも加えてざっと炒め合わせたら中弱火にして、炒め寄せた野菜の上に米粉を振り入れ、その上に水を回しかけながら米粉を溶かす（このとき入れる水の量は具材の1/2 が水に浸るぐらい）。米粉がざっと溶けたら牛乳も加えてよく混ぜる。米粉が鍋の下にたまりやすいので、なべ底からゆっくりよく混ぜ合わせる。<br><br>4.混ぜ合わせたらコーンクリームを加え、とろみが強すぎるようなら水を加えて好みのとろみになるように調整しながら中火～中弱火ぐらいで煮込む。<br><br>5.途中で味見をして物足りなかったら塩を入れて調整する（減塩のコーンクリームや自作のコーンクリームを使う場合は、少し塩を加えたほうが美味しいかも。普通の有塩コーンクリーム缶を使う場合はコーンクリームの塩気だけでもよい場合もあるので好みに合わせて調整する）。 |
| ①おいしさ                                                                 | 薄味好きには美味しく感じる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ②食感                                                                   | 野菜に適度に歯ごたえを残す仕上げにしたので、出来立ての時は野菜感も味わえる。液体部分の食感は滑らかで普通のシチューと変わらないトロミ。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

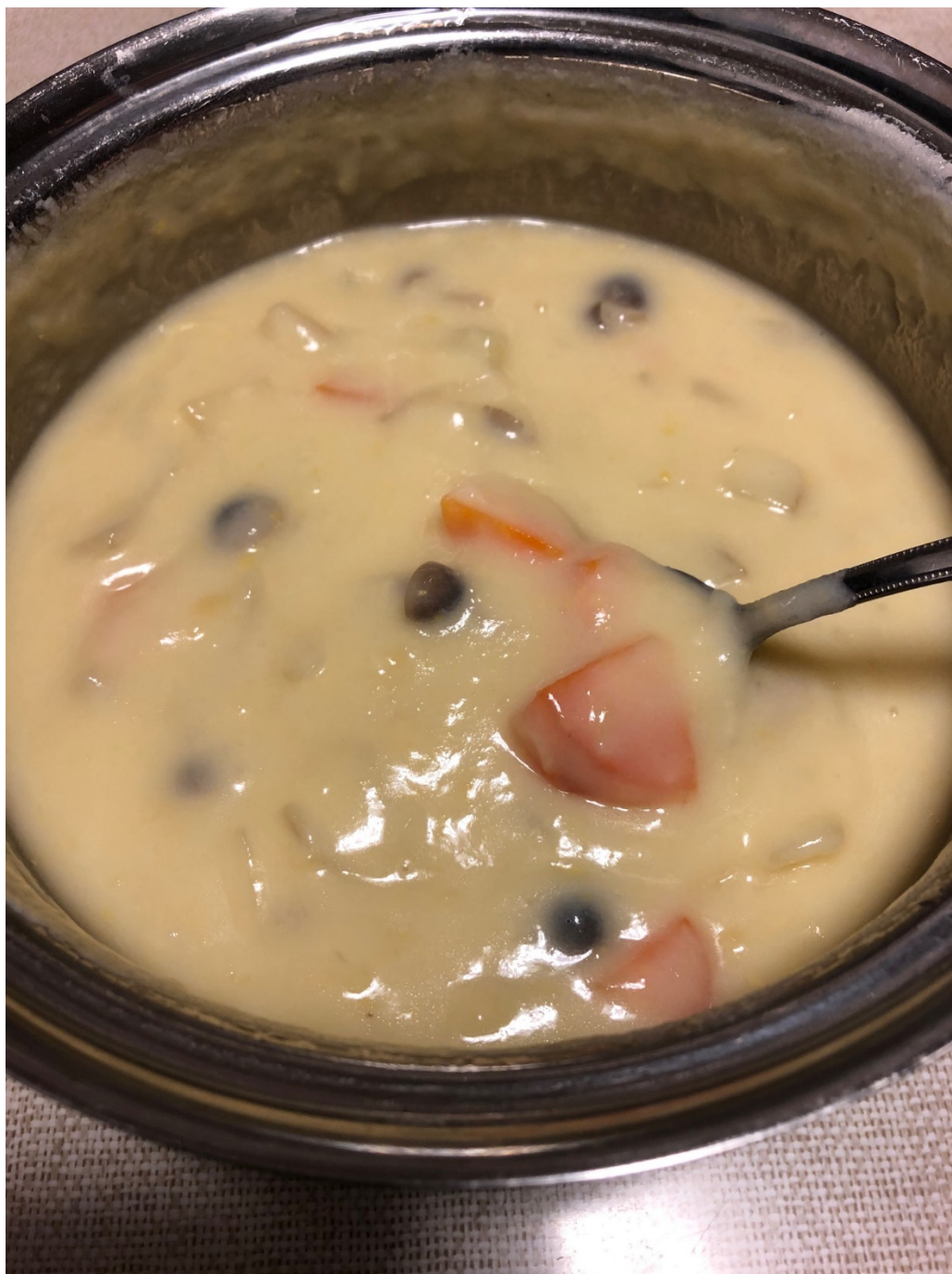
## お試し米粉調理 報告ファイル

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| ③見た目                | 普通のシチュー。                                                      |
| ④作りやすさ              | 作りやすい。                                                        |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想 | ダマにならずに良い。食後感が軽い。小麦粉とバターでホワイトソースを作る時のような手間が要らないので短時間で出来るのが良い。 |

(1行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。



お試し米粉調理 報告ファイル

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 02 】                                                          | 報告者：小野田美都江      料理実施日：2019 年 6 月 2 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー フライ <u>その他</u><br>【その他／より詳しく】デザート/みかんのババロア                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる 焼く <u>その他</u><br>【加熱以外の主な技】煮る（加熱する）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 米粉以外に加えた粉                                                             | なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 粉以外の食材                                                                | 3 人分<br>米粉…30g<br>寒天パウダー…2g<br>100%ジュース…280ml<br>みかんの缶詰…小 1 缶(果実：トッピング用に適量)<br>砂糖…大さじ 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | <p>参考にした URL<br/>めろんかふえ「米粉でつくる、簡単ババロア」<br/><a href="https://melonmelonpan.blog.fc2.com/blog-entry-303.html">https://melonmelonpan.blog.fc2.com/blog-entry-303.html</a></p> <p>上記ではトレハロースを使用していたが、「砂糖」にした。「みかん缶の汁」でも試してみたが、あまり甘さに変化がなかった。甘みはお好みで。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小鍋に分量の米粉、寒天パウダー、ジュース、缶詰の汁を入れて弱火にかけ、混ぜながら温める。<br/>※弱火は厳守</li> <li>2. ポコポコとし始めたら、すぐにとろみがついてくるので、混ぜながら 1 分ほどで火からおろす（木べらなどでかき混ぜて、なべ底が見えるくらい）。<br/>※トロトロしてきたら、あつという間に糊状になるので、あまり固くならないうちに火からおろす</li> <li>3. 器に分ける。粗熱がとれたら、冷蔵庫で 1 時間程度冷やす。<br/>※寒天なので、冷蔵庫に入れなくても固まります。</li> <li>4. 固まったら、みかんの果実をトッピングして完成。</li> </ol> |

## お試し米粉調理 報告ファイル

|                     |                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①おいしさ               | 香りがやはりお米でした（当然といえば当然ですが）。みかん味がさっぱりしていて、清涼感があります。しかし、お団子のみかん味という感じです。冷やすとお米の香りが抑え気味になり、食べやすくなります。  |
| ②食感                 | フルツとなると書いてありましたが、どろっとした感じです。お団子のやわらかい状態です。                                                        |
| ③見た目                | 普通のババロア風です。                                                                                       |
| ④作りやすさ              | 子どもでも簡単に作れます。                                                                                     |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想 | お団子の味がどうしても抜けず、感動のフルフル感も得られませんでした。せめて、モチっと感のあるババロア風に近づけたいです。もう少し米粉を減らしたり、牛乳や豆乳でまぜたり、工夫の余地がありそうです。 |

（1行目のファイル番号は空けておく）

市民研・食の総合科学研究会

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

### 1. 材料



※砂糖はお好みで（写ってないです）

### 2. 混ぜ始め



※一気に全部混ぜ合わせて火にかけます。米粉が浮いた状態です。

## お試し米粉調理 報告ファイル

3. すぐにとろみが出てきます



4. 器に分けて、冷蔵庫へ。



5. 固まったらトッピングして完成です。



# おとし米粉調理 報告ファイル

(1行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 03 】                                                          | 報告者：菊池 料理実施日：2019年3月8日                                                                                                                                               |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー フライ その他                                                                                                                             |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】焼く 炒める 蒸す 揚げる 焼く<br>【加熱以外の主な技】炊飯器調理                                                                                                                            |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                                                                                                                       |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                                                                                                                                      |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……250g                                                                                                                                                             |
| 粉以外の食材                                                                | ドライイースト……小さじ 1 砂糖……大さじ 2<br>塩……小さじ 3/4 油……大さじ 1<br>ぬるま湯……230g                                                                                                        |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.材料を混ぜ合わせる<br><br>2.炊飯器にセットし 2 倍に膨らむまで発酵させる（30 分前後）<br><br>3.炊飯スイッチを押す<br><br><a href="http://komeko100.com/basic/dry.html">http://komeko100.com/basic/dry.html</a> |
| ①おいしさ                                                                 | 何とか食べられる、という感じ<br>失敗した「かるかん」                                                                                                                                         |
| ②食感                                                                   | 多少膨らんだので、そのぶん柔らかい<br>炊飯器で蒸し焼きした形のせいか、上の部分は水っぽい                                                                                                                       |
| ③見た目                                                                  | パンというよりパンケーキ                                                                                                                                                         |
| ④作りやすさ                                                                | 手順は簡単ですが、うまくいかなかった                                                                                                                                                   |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | 米粉のパン作りは大変だと聞いていたので「ならば炊飯器で」と思い試しましたが、うまくいきませんでした。味もパンというには程遠いものに。ただし、このレシピに使われていたのが「製菓用米粉」。やはり、その用途に合わせた米粉を使えば失敗を回避できるのかも                                           |



## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

できあがり・・・焼き色はきれい



裏・・・炊飯器に接していない面は（上の部分）は水っぽい



切り口は多少膨らんだ



# おとし米粉調理 報告ファイル

(1 行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 04 】                                                          | 報告者：菊池 料理実施日：2019 年 3 月 10 日                                                                                                                                |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー フライ その他                                                                                                                    |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる                                                                                                                                        |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                                                                                                              |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                                                                                                                             |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……150g                                                                                                                                                    |
| 粉以外の食材                                                                | 米粉……150 g      だし汁……150 cc      みりん……大さじ 1/2<br>玉子……1 個      すったとろろ……10 cm分ほど<br>キャベツ、ねぎ、干しエビ、紅ショウガ……適量      肉……100g                                        |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.肉以外の材料を混ぜ合わせる<br><br>2.フライパンに油を敷き肉を入れ焼く<br><br>3.肉の両面を焼いたら、肉の上に 1 を流しいれる<br><br>4.弱火で 10 分ほど焼いたら裏返し、さらに 10 分程焼きあげる<br><br>5.最後にかつお節、青のり、ソース、マヨネーズをお好みでかける |
| ①おいしさ                                                                 | 美味しい<br>小麦粉で作ったお好み焼きと食べ比べても味に差はなかった                                                                                                                         |
| ②食感                                                                   | 小麦のものより軽い食感（のような気がした）                                                                                                                                       |
| ③見た目                                                                  | 普通のお好み焼きと同じ                                                                                                                                                 |
| ④作りやすさ                                                                | 粉と水を混ぜる際に、混ぜやすい<br>小麦粉の場合、だまにならない様少しづつ水を入れるが、米粉は一気に水を入れてもだまにならない                                                                                            |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | 小麦粉の代替品にはぴったりのメニュー<br>味も普通のお好み焼きと変わらず。「粉物」ばかりの生活回避にはいいかも                                                                                                    |



## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

できあがり



切り口



お試し米粉調理 報告ファイル

(1行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 05 】                                                          | 報告者：菊池                      料理実施日：2019年4月9日               |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー←天ぷら                      |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる                                      |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                            |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                           |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……80g                                                   |
| 粉以外の食材                                                                | 米粉……80g                      水……1カップ<br>さつまいも……1本         |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.粉と水を混ぜ合わせ衣を作る<br><br>2.切ったさつまいもの周りに衣をつける<br><br>3.油で揚げる |
| ①おいしさ                                                                 | 一般的な天ぷら                                                   |
| ②食感                                                                   | サクツというより、パリッといった食感                                        |
| ③見た目                                                                  | いつもの天ぷらと同じ<br>少々黒っぽくなった(?)                                |
| ④作りやすさ                                                                | いつもの天ぷらと同じ                                                |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | 粉と水を混ぜる際に、天ぷらの衣に必要な「だま」はできない                              |

## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

米粉で作ったころも

小麦粉のようもサラサラ



揚げたあと



# お試し米粉調理 報告ファイル

(1行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 06 】                                                          | 報告者：菊池                      料理実施日：2019年4月10日                            |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー ← から揚げ                                 |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる                                                    |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                          |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                                         |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……適量 g                                                                |
| 粉以外の食材                                                                | 米粉……適量                      鶏肉……適量<br>しょうゆ……適量    生姜すりおろし…… 1 かけ分       |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.しょうゆと生姜を混ぜたものにひと口大に切った鶏肉をつけ、しばらく置く<br><br>2. 1 に米粉をまぶす<br><br>3.油で揚げる |
| ①おいしさ                                                                 | いつものから揚げと同じ<br>冷めても美味しい                                                 |
| ②食感                                                                   | いつものから揚げと同じ<br>冷めてもいつものから揚げと同じ                                          |
| ③見た目                                                                  | いつものから揚げと同じ                                                             |
| ④作りやすさ                                                                | いつものから揚げと同じ<br>まぶす時に、片栗粉よりもつきが悪い？                                       |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | から揚げでの、片栗粉の代替品としては使えそう<br>ただし、密着しにくいのか、油の中に米粉が落ちやすく油が汚れる                |

## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

できあがり



# おとし米粉調理 報告ファイル

(1行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 07 】                                                          | 報告者：菊池                      料理実施日：2019年4月11日                              |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー から揚げ<br>【その他／より詳しく】野菜のあんかけ               |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】焼く(炒める) 蒸す 揚げる                                                      |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                            |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                                           |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……適量                                                                    |
| 粉以外の食材                                                                | 米粉……適量                      水……適量<br>野菜……適量    醤油など好みの調味料……適量             |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.フライパンに油を敷き野菜を炒める<br><br>2.炒め終わったら調味料で味を調える<br><br>3.米粉を水で溶き、フライパンに流し入れる |
| ①おいしさ                                                                 | いつものあんかけと同じ                                                               |
| ②食感                                                                   | いつものあんかけと同じ                                                               |
| ③見た目                                                                  | いつものあんかけと同じ<br>冷めてもとろみあり                                                  |
| ④作りやすさ                                                                | いつものあんかけと同じ                                                               |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | あんかけでの、片栗粉の代替品としては使えそう                                                    |



## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

できあがり



# おとし米粉調理 報告ファイル

(1 行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 08 】                                                          | 報告者：小林友依      料理実施日：2019 年 5 月 16 日                                     |
| メニュー名                                                                 | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチューから揚げ                                    |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる                                                    |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉                                                          |
| 米粉以外に加えた粉                                                             |                                                                         |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……適量 g                                                                |
| 粉以外の食材                                                                | 米粉……適量      鶏肉……適量<br>しょうゆ……適量      生姜すりおろし…… 1 かけ分                     |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | 1.しょうゆと生姜を混ぜたものにひと口大に切った鶏肉をつけ、しばらく置く<br><br>2. 1 に米粉をまぶす<br><br>3.油で揚げる |
| ①おいしさ                                                                 | 味には変化はないが食感がいつものからあげとは異なり、我が家ではあまり評判がよくなかった                             |
| ②食感                                                                   | 片栗粉に比べ米粉のつきが少ないので、食感はガリつとしたものではなく、カリッと表面に薄いせんべいがまとったようなかんじであった          |
| ③見た目                                                                  | いつものから揚げよりしっとりしてそう                                                      |
| ④作りやすさ                                                                | 片栗粉に比べ、肉へのつきがあまりよくない<br>油が汚れるという意見もあったが我が家では汚れませんでした                    |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | 米粉がもう少し肉となじむと良いなと思った<br>粉の量は少なくて済んでいるのかもしれない                            |

## お試し米粉調理 報告ファイル

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

粉をつけたときの様子



できあがり



# おとし米粉調理 報告ファイル

(1 行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                                       |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 09 】                                                          | 報告者：小林友依      料理実施日：20019 年 5 月 31 日                                                         |
| メニュー名                                                                 | 米粉豆乳シチュー                                                                                     |
| 調理方法                                                                  | 【加熱方法】 煮込む<br>【加熱以外の主な技】 とくになし                                                               |
| 用いた米粉の仕様                                                              | 市民研が提供した山口県産米粉のみ                                                                             |
| 米粉以外に加えた粉                                                             | なし                                                                                           |
| 使用した米粉の量                                                              | 米粉……大さじ 3 ぐらい（大さじ 3 ぐらいの水でときました）                                                             |
| 粉以外の食材                                                                | たまねぎ 1/2 個、にんじん 1/2 本、じゃがいも 1/2 個、ホタテ 6 個<br>だし汁 300cc、豆乳 300                                |
| 作り方<br><br>★ネット上にある既存のレシピを使った場合はそのリンクを示し、もしそれをアレンジした場合はどうアレンジしたかを述べる。 | ①野菜やホタテを出汁でゆでる<br>②野菜等に火が入ったら豆乳をいれる<br>（沸騰すると分離するので、火加減の注意が必要）<br>③米粉を水でといで（ヨーグルト状にしました）、加える |
| ①おいしさ                                                                 | すっきりとした甘さ                                                                                    |
| ②食感                                                                   | いつものシチューと                                                                                    |
| ③見た目                                                                  | 舌にはふれないが、ぶつぶつとした物が浮いていた（ダマ？ダマになりにくいはずが。。。）                                                   |
| ④作りやすさ                                                                | 作りやすい。                                                                                       |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                                   | バターと小麦粉で作るよりも手がかからず簡単なことでとろみがしっかりついたことに驚きましたし、米粉は少々お高いですが、バターを使わない分同じくらいで済んでいるのかなと思いました。     |

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。

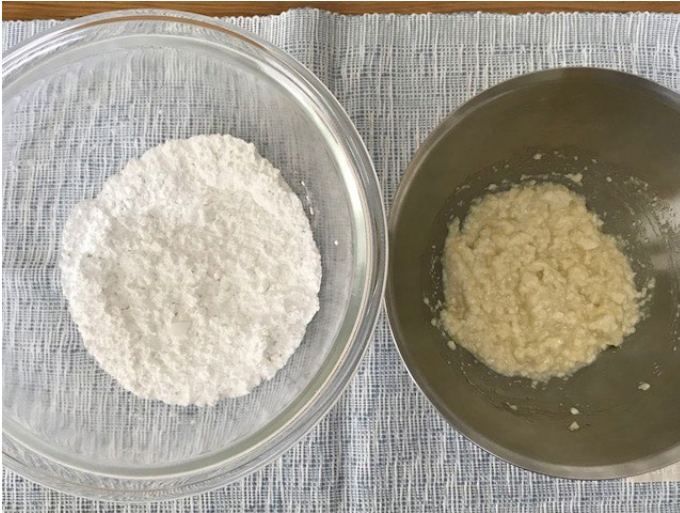
# おとし米粉調理 報告ファイル

(1 行目のファイル番号は空けておく)

市民研・食の総合科学研究会

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 10 】                                                 | 報告：橋本正明（作成：亜紀子）料理実施日：2019 年 6 月 1 日                                                                                                                                                                                           |
| メニュー名                                                        | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん <b>ピザ</b> お好み焼き シチュー フライ その他<br>【その他／より詳しく】                                                                                                                                                                |
| 調理方法                                                         | 【加熱方法】 <b>焼く</b> 炒める 蒸す 揚げる 焼く<br>【加熱以外の主な技】                                                                                                                                                                                  |
| 用いた米粉の仕様                                                     | 市民研が提供した山口県産米粉<br>【それ以外の品】 みずほの力                                                                                                                                                                                              |
| 米粉以外に加えた粉                                                    | 小麦粉 <b>片栗粉</b><br>【上記以外の粉類】                                                                                                                                                                                                   |
| 使用した米粉の量                                                     | 米粉……100g<br>米粉以外の粉類……片栗粉が 30g                                                                                                                                                                                                 |
| 粉以外の食材                                                       | 絹豆腐……120g<br>玉ねぎ、パプリカ、鯖のフィレ缶、チーズ、粒コーン、ブロッコリースプラウト                                                                                                                                                                             |
| 作り方<br><br>★多森サクミ著<br>『発酵いらずですぐおいしい<br>かんたん米粉パン』<br>立東社 2018 | 1.ボウル（Aとする）に片栗粉、絹豆腐、オリーブ油、砂糖、塩を入れて混ぜておく。<br><br>2.もう一つ別のボウル（Bとする）に米粉、ベーキングパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。<br><br>3.混ぜたら、Aのボウルに入れて捏ねる。耳たぶくらいの堅さが目安。<br><br>4.天板に広げて具材を乗せ、220℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。<br><br>5.必要に応じて他の具材をトッピング（写真はブロッコリースプラウト） |
| ① おいしさ                                                       | とても香ばしくカリカリして美味しい                                                                                                                                                                                                             |
| ②食感                                                          | 作るようになって最初の頃は、小麦粉に比べて食感が水っぽくてベチャベチャしていたのでイマイチと感じていたが、色々工夫して作るうちに食感も改善できてきた。                                                                                                                                                   |
| ② 見た目                                                        | ふつう（小麦粉ピザと変わらず）                                                                                                                                                                                                               |
| ③ 作りやすさ                                                      | とても簡単で作りやすい（発酵過程無し）                                                                                                                                                                                                           |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                                          | ※結果的に温度が高過ぎてカリカリ気味になったので、200℃で焼いた方がよかったのではないかと思います。ただし、フォークで切り取りづらい。<br><br>グルテンフリーであることは身体にもいいので、米粉で色々作ってみてとても良かったと思う。                                                                                                       |

## お試し米粉調理 報告ファイル



ボウル A (右) とボウル B (左)



混ぜ合わせて捏ねる



平らに延ばして具材を盛り込む



お試し米粉調理 報告ファイル



焼き上がりに更にお好みでトッピング（写真はブロッコリースプラウト）



（完成写真その2）

# お試し米粉調理 報告ファイル

(1行目のファイル番号は空けておく)

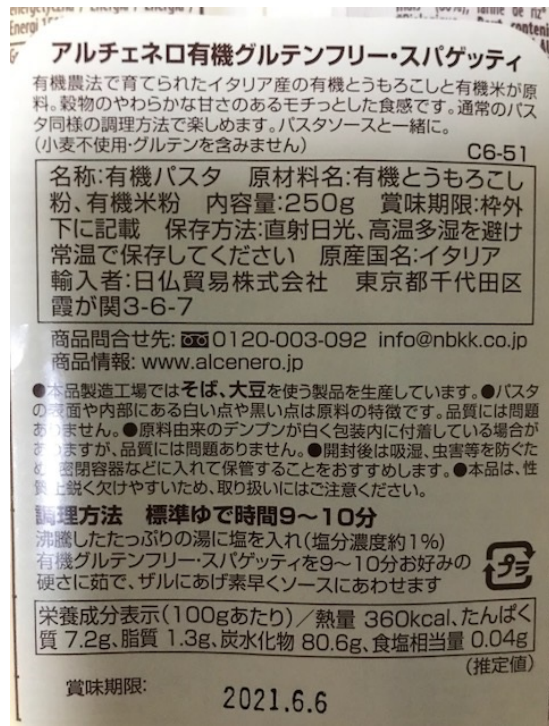
市民研・食の総合科学研究会

|                                               |                                                               |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ファイル番号【 11 】                                  | 報告：橋本正明（作成：亜紀子）料理実施日：2019年4月12日                               |
| メニュー名                                         | パン ケーキ パイ ドーナツ うどん ピザ お好み焼き シチュー フライ その他<br>【その他／より詳しく】 スパゲティ |
| 調理方法                                          | 【加熱方法】 焼く 炒める 蒸す 揚げる 焼く<br>【加熱以外の主な技】 茹でる                     |
| 用いた米粉の仕様                                      | 市民研が提供した山口県産米粉<br>【それ以外の品】 イタリア                               |
| 米粉以外に加えた粉                                     | 小麦粉 片栗粉<br>【上記以外の粉類】 とうもろこし                                   |
| 使用した米粉の量                                      | 米粉……製品成分表示にて（詳細不明）<br>米粉以外の粉類……製品成分表示にて（同上）                   |
| 粉以外の食材                                        | ベーコン、キャベツ、胡椒                                                  |
| 作り方<br><br>★スーパー店頭に並んでいた有機米粉と有機とうもろこし粉でのスパゲティ | 1.作り方は通常的小麦粉パスタと一緒に                                           |
| ① いしさ                                         | とても美味しかった。                                                    |
| ②食感                                           | 若干、小麦粉のものよりも芯があって堅いような気がした                                    |
| ③見た目                                          | 色がとうもろこしに影響されて黄色がかっている以外は全く変わらず                               |
| ④作りやすさ                                        | 小麦粉のものと変わらず                                                   |
| ⑤米粉を使うことの良し悪しを含めた感想                           | 見た目の色が多少と、食感にクセあり。あとはコストの問題のみ。<br>味に関しては全く遜色は無い。              |

以下には写真を貼り付けて（何枚でも可）、キャプション（説明書き）を加えてください。



## お試し米粉調理 報告ファイル



パッケージ入りでの状態（表・裏）



完成図（ひとり分 x 2：右は角度を変えた拡大写真）