

平成 20 年度 城西健康市民大学

米粉(こめこ)でクッキング

—国産米粉を上手に利用—

本日のスケジュール

- 9時 30 分～ 実習について
米粉について
米粉の優れた点
- 9時 45 分～ 調理実習開始
- 11 時 30 分 楽しい試食
- 12 時 00 分 後片付け



平成 21 年 6 月 14 日(日)

実習場所: 16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名 _____



楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 包丁は、使ったらすぐに洗ってまな板の上におき、シンクの中に入れてください。
- ③ 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ④ ごみの分別に協力してください。
- ⑤ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑥ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑦ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑧ 衛生管理に十分注意してください。

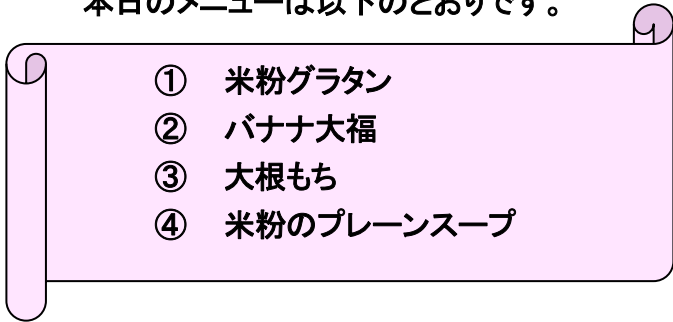
葉酸は、ほうれん草の抽出物から見出され水溶性ビタミン B 群の一つで、ラテン語の葉を意味する「folium」と「酸」を意味する「acid」から「Folic acid」と命名された成分です。葉酸は、巨赤芽球性貧血の予防因子として知られていますが、最近では動脈硬化の危険因子となるホモシステインレベルの増加抑制、妊婦の方では胎児の神経管閉鎖障害の抑制に関与していることが明らかにされてきています。

通常の食材中に含まれている葉酸は、その構造中に複数のグルタミン酸が付いた形態（プテロイルポリグルタミン酸）として存在しています。通常、この形態の葉酸が体内に吸収されるためには、消化管でグルタミン酸が1つの形態（プテロイルモノグルタミン酸）にまで分解されなければなりません。一方、加工食品に添加されたり、サプリメントとして利用されたりしている葉酸はプテロイルモノグルタミン酸の形態であり、体内への吸収性が高いことが知られています。ちなみに、プテロイルモノグルタミン酸の形態で葉酸を摂取したときの吸収性を100%とすると、食材として摂取したときの葉酸の吸収性は約50%と報告されています。

葉酸はその名称の由来から葉物の野菜などに含まれていますが、レバーなどの動物性食品にも多く含まれています。もし、葉酸を効率的に摂取するのであれば、サプリメントとして利用することも一つの方法です。しかし、葉酸をプテロイルモノグルタミン酸として大量摂取（～500 mg/日）すると悪影響（神経障害、発熱、じん麻疹、紅斑、そう痒症、呼吸困難）が発生することも報告されています。なお、私達が習慣的な食生活で摂取する際に必要な葉酸の量は、成人では240 μ g/日程度、悪影響の心配がない上限摂取量はプテロイルモノグルタミン酸としては1000 μ g/日、食材から摂取する葉酸としては1700 μ g/日と見積もられています。以上のようなことから、もし私達が日常の食生活で十分な葉酸が摂取できない状況において葉酸を効果的に摂取したい場合はサプリメント等の利用も選択枝の一つです。しかし、野菜等の食材中には葉酸以外の既知のビタミンやミネラル、未知の有効成分が含まれていることも忘れてはいけません。総合的な栄養素等の摂取を考えるならば、基本的には野菜等の食材として利用することが、安全で安価な方法といえます。

さむため、消化がゆっくりで腹持ちが良く、血糖値が急に上がりにくいと言われています。

本日のメニューは以下のとおりです。

- 
- ① 米粉グラタン
 - ② バナナ大福
 - ③ 大根もち
 - ④ 米粉のプレーンスープ

葉酸卵のポークピカタ

ピカタとはお肉にとき卵を絡ませてソテーするイタリア料理です！！

材料(4人前)

- ・豚肉トンカツ用……………4枚(80g/1枚)
- ・牛乳……………1リットル
- ・ナス……………100g(中1本)
- ・ブロッコリー……………200g(茎除く)
- ・じゃがいも……………100g(中1個)
- ・しめじ……………100g
- ・鶏むね肉……………100g
- ・ベーコン……………100g
- ・コンソメ……………1個
- ・油……………大さじ1(18g)
- ・ピザ用チーズ……………100g
- ・塩……………適宜(4g)
- ・こしょう……………適宜(2g)



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ② ナスは3センチ程度の乱切りにする。
- ③ しめじが大きい場合は、少し細かくする。
- ④ じゃがいもは皮をむいて一口大に乱切りにしてゆでる。
- ⑤ ブロッコリーは一口大に切ってから軽くゆでる。
- ⑥ ベーコンを炒め、しめじとなすを入れ、火が通るよう順に炒める。
※ブロッコリーとジャガイモは炒めない。
- ⑦ 牛乳に米粉とコンソメを砕いて入れ、泡だて器でかき混ぜる。
※固形コンソメを入れるときはあらかじめ砕いておく。
- ⑧ ⑦を火にかけ、とろみが出るまでしっかり混ぜる。とろみが出てきたら弱火にする
※焦げないように注意する。
- ⑨ ⑧に⑥を加え、さらにじゃがいもとブロッコリーを加えて塩コショウで味を調えます。
- ⑩ チーズをのせ200℃に予熱したオーブンで焦げ目がつくまで焼く。約10～15分

1皿分の栄養価

エネルギー	253kcal
タンパク質	11.8g
脂質	13.5g
カルシウム	188mg
鉄	0.6mg
食塩	1.7g

バナナ大福

蒸し器を使わず、簡単大福。中身を変えてアレンジできます！！

材料(6 個分)

- ・だんご粉.....100g
- ・砂糖.....70g
- ・水.....170g
- ・こしあん.....120g(1個 20g)
- ・バナナ.....60g(全体で 1/2 本)
- ・片栗粉.....適量(もちとり粉として)



※苺大福、栗大福、キウイ大福も美味です。

作り方

はじめに1: あんこは苺を包むまで冷蔵庫で冷やしておく。

※硬くなったほうが丸めやすい。

はじめに2: バナナは一口大に切っておく。

① 用意できたら、ボウルにだんご粉砂糖を入れ混ぜ、水を入れる。

※ここでだまがないように十分に混ぜるのがポイント。

※お餅に色をつけるときは、食紅をほんの少し、水に溶く。

② ラップをかけて、電子レンジ600Wで約5分間(700Wなら4分)加熱する。

③ 全体が乳透明になったのを確かめる。

※熱いので注意する。

※中央に白いところが残っているときはもう少しレンジで加熱する

① しゃもじを水で濡らしながら、約30回位よくかき混ぜる。

② 十分に混ぜたら、片栗粉をひろげたバットに移す。※熱いので注意する。

③ 荒熱の取れた④の餅を6等分にします。

④ 手に片栗粉をつけながら餅を手のひらで平らに広げる。

⑤ バナナをあん玉で包む。

⑥ ⑥の餅に⑦のバナナのあん玉をのせ包む。

⑦ 底をしっかり閉じて、片栗粉つけて、形を整える。

⑧ そのままにしていると表面が乾くので、上にも片栗粉をふって布を上にかけておく。

1 個分の栄養価

エネルギー	193kcal
タンパク質	2.0g
脂質	0.3g
カルシウム	4.7mg
鉄	0.5mg
食塩	—

大根もち

蒸らさずに作る大根もちの簡単バージョン！！

材料(4人分)

- ・豚肉(トンカツ用)…………… 150g
- ・梅味噌
 - ・梅干大 2個
 - ・味噌大さじ 6
 - ・砂糖大さじ 2
 - ・醤油小さじ 4
 - ・しょうが 1片
 - ・かつお節パック 2個
- ・坂戸産葉酸たまご……………2個
- ・小麦粉……………大さじ 2 (g)
- ・パセリ……………



3/4 カップ (65g)

- ・片栗粉……………大さじ1(18g)
- ・水……………3/4 カップ~1カップ (かたさはお好みで)

タレ

- ・しょうゆ……………大さじ1弱 (15g)
- ・酢……………大さじ1 (15g)
- ・ごま油(お好みで)……………少々(2g)
- ・コチジャン(とうがらし味噌)……………少々(5g)

上新粉……………

作り方

- ① えびは皮をむき、あらみじんにする。
- ② 大根、にんじん、しいたけは千切りにする。
- ③ みつばは3cmくらいの長さにする。
- ④ フライパンに油の半分量をひいて、鶏挽肉を炒め、塩味をつける。
- ⑤ ④にえび、人参、大根、しいたけを入れて十分に炒める。
- ⑥ ⑤の粗熱をとる。
- ⑦ Aを溶いて⑥に流し込み、そこへみつばを入れて混ぜる。
- ⑧ ⑦を卵焼き器にいれて焼く。
※フライパンで代用可能。
- ⑨ ⑧を切り分けて、タレの材料を合わせてつけて食べる。

1個分の栄養価

エネルギー	93kcal
タンパク質	4.6g
脂質	3.8g
カルシウム	13mg
鉄	0.5mg
食塩	0.6g

米粉のプレンスープ

米粉でとろみをつけて手羽先のうまみを使った簡単スープ！！

材料(6人分)

- A
- ・手羽先……………6本
 - ・じゃがいも……………300g (中3個)
 - ・しめじ……………300g (3パック)
 - ・にんじん……………150g(中1本)
 - ・たまねぎ……………300g (中1・1/2個)
 - ・水……………3カップ (600ml)
- B
- ・牛乳……………3カップ (600ml)
 - ・上新粉……………大さじ6 (54g)
 - ・塩……………小さじ1・1/2 (9g)
 - ・こしょう……………少々 (0.5g)
 - ・パセリ……………15g



作り方

- ① 手羽先をさっと湯通しする。
 - ② じゃがいもの皮をむいて千切りにする。
 - ③ しめじは長さ4センチに切る。
 - ④ 玉ねぎは薄いくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。
 - ⑤ Aを鍋に入れ、塩・こしょうで味付けをして、弱火で十分に煮る。
 - ⑥ 材料に火が通ったことを確認したらBを混ぜる。
- ※ パセリをみじん切りにして上にちらす。

1人分の栄養価	
エネルギー	299kcal
タンパク質	21.0g
脂質	11.0g
カルシウム	147mg
鉄	1.7mg
食塩	1.7g

その他、本日は米パン、トマトのひんやりマリネサラダ、スイカをご用意しております。

※ お茶は各班で入れてください。

メモ



本日の実習はいかがでしたか？

今回は、最近注目されている米粉を使った料理をご紹介いたしました。また、米粉パンも工房(つじのリス工房:毛呂山町前久保南)が近いため、ご厚意によりできたての温かい米粉パンをみなさんのもとにお届けできました。

日本の食糧自給率の上昇に貢献するためにも、ぜひご家庭で米粉を使った料理や菓子を作ってみませんか。レシピはインターネットでも簡単に検索できます。書店でも本を購入できます。また、私のほうにお問い合わせいただいてもご紹介できます。是非ご家庭で取り入れてみませんか。また、次回も工夫を凝らしたテーマで調理実習を行いたいと考えています。

監修: 城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座
山王丸 靖子 (学術博士・管理栄養士)