

食育白

Nutrition education volume.



ヘルシー&おいしい！米粉レシピ

出来ばえが心配された今年の新米。できるだけ献立に取り入れて日本の自給率アップ&フードマイレージによる環境負荷の軽減に配慮したいですね。炊きたてのおいしいご飯がマンネリだと感じたら、目先を変えて米粒を「粉」に変身させ、さらにお米料理のレパートリーを増やしてみましょう。市販では上新粉として売られていますが、自宅の白米を利用して作ると大量でも安価にあります。米粉を小麦粉に代用することで、おいしい&ヘルシーな一品に仕上がりますのでぜひお試しください。

米粉の海鮮チヂミ

【材料】(3~4人前)

卵…2個 水…1カップ 米粉…約1カップ 昆布だし…小さじ1 いらごま…大さじ1 ニラ…1束 春菊…1袋 玉ねぎ…1/2 にんじん…1/4本
※タレ用
ポン酢…大さじ2 ごま油…小さじ1
ラー油 小さじ1/2 粉唐辛子 お好みで

【作り方】

1. 卵を割りほぐし、水・米粉・昆布だし・いらごまを入れて良く混ぜておく。
2. ニラ・春菊は3センチ程度に切り、玉ねぎ・にんじんは薄切りにして 1. を入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンにごま油とサラダオイルを大さじ半量ずつを熱し、2. を入れて薄めに広げ、中火でじっくりと両面がきつね色になるまで焼く。
4. キッチンばさみで食べやすい大きさに切り分け、※を混ぜたタレでいただく。

米粉のシチュー

【材料】(4人前)

鶏もも肉…200g にんじん…1/2本 玉ねぎ…1個 じゃがいも…3個 水…300cc ローリエ…2枚 コンソメ…小さじ2 白ワイン…大さじ1 塩こしょう…適量 牛乳…500cc 米粉…大さじ4

【作り方】

1. 野菜類と鶏肉を一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を焦がさないように中火で炒める。
3. 野菜を加え、さらに炒める。
4. 水を加えて強火にして煮立てる。
5. ローリエ、コンソメ、白ワイン、塩、こしょうを加え、約10分ほど中火で煮込む。
6. ローリエを取り出し、牛乳で溶いた米粉を少量ずつ加え、混ぜる。
7. トロみがついたら完成。
※こくが足りないと感じる場合は仕上げにバターを追加しても。

米粉のサウダクレープ

【材料】(4~6枚分)

米粉…約1カップ 卵…1個 牛乳(豆乳でもOK)…3/4カップ 砂糖…小さじ2 塩…少々 サンチュ…適量 玉ねぎ薄切り…適量
A トマト&ハム&ゆで卵
B スモークサーモン&アボカド
C ツナ&ゆで卵

【作り方】

1. 卵を溶きほぐし、米粉・牛乳・砂糖・塩を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせクレープ生地をつくる。
2. 熱したフライパンにサラダ油を薄く引き、お玉に軽く1杯程度の1. を丸く流す。表面が乾いたら裏返し、軽く焼いて取り出して生地の全量を焼く。
3. サンチュと玉ねぎの薄切りをクレープ中央にのせ、ABCのお好みの具をのせて巻く。お好みでマヨネーズ。
※を混ぜてつけダレに。

自家製米粉の作り方

1. お米を水でとぎ、2時間以上たっぷりの水に浸しておく。
2. ざるにあげて水気を切り 白くポロポロになるまで乾燥させる。
3. ミルサーなどの器具で粉碎する。粉碎する器具がない場合はすり鉢とすりこぎです。

※浸水の時間が短いとお米が固いので粉碎に時間がかかります。しっかりと水を吸わせてよく乾燥させることがポイントです。

米粉の活用法

その1. 天ぷらの衣に！小麦粉よりも薄い衣でさっくりヘルシー。具材に米粉をつけてから米粉と水が1:1の衣をつけて揚げます。

その2. お肉や魚のソテーに！油を吸いすぎないのでしつこくなくカリッとした食感です。