

毎日の料理に手軽で簡単に 生かせる米粉で食卓を楽しく

「米粉には食材としての目新しさと豊富な活用方法があつて、料理をするに新しい発見ばかり」と語るのは、県認定「くまもと米粉インストラクター」の森田光樹子さん。同インストラクターは、県

が取り組む食料自給率の向上、米粉の消費拡大などの一環として、「くまもとの米粉」の使い方の普及やPR活動に従事。森田さんは、米粉パン・スイーツをきっかけに「簡単に美味しくできる食材として

の可能性」に魅せられて、県の養成講座を受講し認定を受け、公民館講座などで米粉料理のアイデアを披露している。昔ながらの米粉に比べて微細にする新たな技術で生産されるようになった米粉は、ふんわりとしてモチモチとした食感と滑らかな味わいが楽しめることから、ロコモなどで注目されている。「油を吸収する割合が小麦粉に比べても少

ないため、健康にも配慮した食材。ヘルシーな唐揚げやシチューにグラタン、ケーキなど幅広く調理できます」と森田さん。かつ、「粒子が細かく水に溶けやすいため、調理を手早く簡単にでき、手間を省くこともできる優れたもの」と大絶賛。「米粉は、忙しい日常を送る働き盛りの世代の皆さんにこそ、暮らしの質をワンランク上げるために生かしてほしい」と力説。「毎日の食卓に生かせるからこそ、料理が好きな人には特におすすめです」と笑みがこぼれる。旬の素材を生かした簡単レシピは、「本町産ソラマメとスイートコーンのチャウダースープ」(4人分)。①鍋でバターを熱し、玉ねぎ(1/2個)とベーコン(50g)を炒め、②牛乳(750ミリリットル)に米粉(30g)を入れ、ホイップパーで混ぜ、③①に②を入れ混ぜながら温め、④とろみが付いたらソラマメとコーンを入れ、塩で味を整え、好みでパセリを散らすと出来上がり。ぜひ、米粉を生かした地産地消の味わいを食卓にどうぞ。



森田 光樹子さん
Morita Mikiko

〔岩下二区〕

もりた みきこ(左から2番目) / 県認定「くまもと米粉インストラクター」。公民館講座受講生の皆さんと、米粉を生かした料理を日々研究中。