

米粉でもちもち パンランチ♪



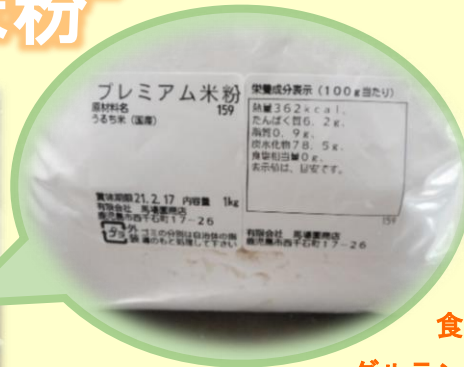
地元鹿児島産の米粉を使って、もちもちの惣菜パン作り♪
クラムチャウダーやブラマンジェも、米粉を使用して作りました！
グルテンフリーな米粉を使って、ワクワクランチの完成です！



日時 令和2年9月10日(木) 10:00~13:30
場所 かごしま環境未来館 1階食工房
講師 木戸 めぐみ (鹿児島女子短期大学 助教)



今回使用したのは “米粉”
こちらの



様々な食料を輸入に頼る日本ですが、
お米の国内自給率は98%！

小麦アレルギーの方も安心して

食べられる米粉パン、
グルテンフリーの米粉の特徴を

生かしたメニューをぜひ食卓に♪と
米粉の魅力をお話ししてくださいました。



調理の手順を説明してくださる先生の手元を、鏡越しに見つめながら熱心にメモをとる受講生の皆さん♪

クッキングスタートです！





パンに乗せる具材は、“ベーコン・なす・ミニトマト…”と“鶏肉・ごぼう・舞茸…”の2種類！「お米だから、どんな具材でも合うんですよ！」と、お家でどんな具材で作ってみようかな♪とワクワクするアドバイスをしてくださいました。



生ごみもしっかり
水を切って！



あさりたっぷりのクラムチャウダー♪
最後に水で溶いた米粉を加えると、
とろ〜りほどよいとろみで完成です！



米粉と牛乳、
米粉とオレンジジュースの
2層のブラマンジェ♪
冷蔵庫で冷やしてぷるるん♪
口当たりも楽しいおいしさです！



＜受講されたみなさんの感想＞

- ★初めてパンを作りました。とってもうれしいです！
- ★米粉を使って、しかも簡単にパンができるなんて…。
- ★分かりやすく説明していただき勉強になりました。
- ★先生の手際の良さを学びました。
- ★また木戸先生の講座を受講したいです。 …etc.

今回は、出来上がったお料理を
持ち帰っていただき、お家で味わって
いただきました。



楽しい雰囲気の中、受講されたみなさんの手際
のよさとチームワークにも感動しました。
お家で食べられて、米粉料理の食感とおい
しさに、みなさん、感動されたことと思います。
「米粉を使って今度は何を作ってみようか
な！」と楽しみが続く講座でした。
木戸先生、受講されたみなさん、ありがと
うございました。

