

米粉の活用方法について実習

米粉活用研修会

米粉の活用方法を研修し、米の消費拡大につなげることを目的とした米粉活用研修会が3月14日、勤労青少年ホームの調理実習室で行われました。

講師として、雑穀クリエイター(日本雑穀協会認定)の湯浅芳子先生をお招きし、一般公募20人を含む、総勢29の方が参加しました。

今回の研修では、町内産の米粉や桜の塩漬け、黒にんにくを使った和菓子を作りました。



1_研修会の様子/
2_米粉で作られた
和菓子(小桜大福)

小町桜(上生菓子)

◎材料(10個分)

- ・白あん 200g
- ・米粉 12g
- ・着色料(赤) 適量
- ・こしあん(中あん用) 120g

◎作り方

- ①白あんと米粉をよく混ぜる。
- ②小分けにし、濡れ布巾を敷いた蒸し器で20分蒸す。
- ③ボールに移し、濡れ布巾を手に巻いてよくこなす。
- ④桜色に着色し、10個に分ける。
- ⑤桜色の生地でこしあんを包み、竹串で桜を作る。

小桜大福(桜餅)

◎材料(8個分)

- ・米粉 50g
- ・もち粉 15g
- ・砂糖 90g
- ・片栗粉 15g
- ・水 85g
- ・着色料(赤) 適量
- ・こしあん 120g
- ・桜の塩漬け 適量
- ・桜の葉の塩漬け 8枚

◎作り方

- ①米粉、もち粉、砂糖、片栗粉を混ぜ、水を加え、着色する。
- ②蒸し器に型を置き、濡れ布巾を敷いて生地を流し、15~20分間蒸す。
- ③濡らしたボールに出し、刻んだ桜の花を加え、よく練りまとめる。
- ④片栗粉を手粉にして8個に分ける。
- ⑤楕円に伸ばして、こしあんを乗せて二つ折りにし、塩抜きした葉を巻く。

小野夜桜(桜のカップケーキ)

◎材料(紙コップ6個分)

- ・卵 1個
- ・砂糖 30g
- ・こしあん 100g
- ・米粉 8g
- ・ココア 4g
- ・ベーキングパウダー 1g
- ・桜の塩漬け 3個
- ・うぐいす豆 18個
- ・黒にんにく 1片



◎作り方

- ①卵黄に砂糖、こしあん、ココア、米粉、ベーキングパウダーを順に加え、よく混ぜます。
- ②卵白でメレンゲを作り、生地に加えます。
- ③紙カップに少し流し、うぐいす豆、黒にんにくを置き、残りの生地を流します。
- ④桜の塩漬けを乗せ、蒸し器で15分蒸します。