

食育だより



2017年4月
わかまつ保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます！開所から6年目を迎え、あんず組だった子どもたちがいよいよひめりんごさんになりました。日々成長する子どもたちにとってとても大切な『食』、今年度もよりよいものを提供していけるよう、努めて参りたいと思います。

『米粉』ってどんなもの？

給食での卵・乳・小麦なしメニューを導入してから1年が経ちました。小麦の代替として米粉を使用したメニューを取り入れてきましたが、お子さんの感想等はいかがでしょう？街中にも少しずつ普及してきている米粉ですが、なかなか日常的に利用する機会は少ないと思います。実は米粉を利用すると、たくさんいいことがあるんです！

【米粉で食糧自給率アップ?!】

お米の消費量は年々減り続け、日本人の米離れが深刻な問題になっています。そこで国をあげて取り組んでいるのが『米粉』の活用です。最近では、学校給食でも米粉パンを導入する学校が増え、全体の7割ほどの学校で取り入れられているそうです。また、1人が1ヵ月に3個、小麦のパンを米粉を使用した米粉パンに変えるだけで、食料自給率が1%もアップするのだそうです。

【米粉の特徴】

米粉で作られたパンや麺は、小麦粉のものよりも水分量が多く、もっちりとしたモチモチの食感が特徴です。また、油の吸油率が低いので、天ぷらの衣に使用するとサクッと揚がります。

【米粉を使用する時のポイント】

良いことがいっぱいな米粉ですが、使用する際にはちょっとしたコツが必要です。ただ小麦粉の代わりに使用しようとしても、ケーキは膨らまずにベチャツとした食感に、揚げ物の衣はガキガキに…なんてことも。卵や乳が使える場合はまだ良いのですが、米粉と豆乳を使用したのケーキ等はとにかく分量が大事になります。米粉のメーカーによって必要な水分量が違うこともあるので、一度作って失敗したとしてもまた分量を変えて是非チャレンジしてみたいと思います。小麦粉と違ってダマになるということがないのは米粉の扱いやすい部分でもあります。冷めると硬くなりやすいので、温かいうちに食べるようにすると、なお美味しいでしょう。

【米粉の購入方法】

これまで中々身近な食材ではなかった米粉ですが、最近ではスーパーでの取り扱いも増えてきました。米粉パンもネット注文等で手軽に手に入るの、是非食べてみて欲しいと思います。想像以上に美味しいですよ！

【米粉の活用方法・レシピ例】

<カレーライス> (大人4人分)

お好みの具材+コンソメ小さじ2強、カレー粉小さじ2強、トマトジュース40g、ソース小さじ1、みりん小さじ1で煮て、塩を適量加えて米粉でとろみをつける

<魚のカレーフリッター> (大人4人分)

塩こしょうで下味をつけた魚を米粉50g、ベーキングパウダー5g、カレー粉1.2g、水75cc、酢を少し入れた衣をつけて油で揚げる。(※お酢を入れるのがポイントです！)



★今月のレシピ紹介

★黒糖蒸しパン(米粉)★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

米粉(製菓用)…12g(約70g), ベーキングパウダー…0.7g(小さじ1), 豆乳…13g(約80cc), 黒砂糖…3g(小さじ2), 油…2g(小さじ1), 甘納豆…5g(30g)

<作り方>

- ① 黒砂糖に豆乳を加え、よく混ぜて溶かす
- ② ①に油と米粉、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる
- ③ ②に甘納豆を加えて混ぜ、型に流して蒸し器で蒸す(12分~20分位)

