

人吉高校定時制

米粉インストラクターによる 地産地消の調理実習 (熊本県産の米粉使用)

普通科3,4年 5名
(11月11日)

米粉グラタン

米粉のガトーショコラ

事前アンケートでは、生徒全員が「米粉の利点を知らない」と答えたため、米粉を使用することで日本の食料自給率アップに繋がることや、グルテンフリーで小麦粉に代用できることなどを事前学習で学びました。



✂生徒の感想

- ・米粉を使った料理を作ったり、食べたりするのは初めての体験だったので、幅広い料理に活用できる米粉の万能性を知ることができてよかった。
- ・事前授業や講師の説明で、米粉について知ることができた。今後料理を作るときには、小麦粉の代わりに米粉を使ってみようと思う。
- ・米粉の素晴らしさを知ることができたので、米粉を活用できる料理が他にないか見つけたいと思った。



事後アンケートでは、全員が「米粉の利点が見えた」「これから自分で調理をするときは米粉を使ってみよう」と答えた。

事前学習や講習会で、講師の方々との会話で学ぶことができていた。

地域の方と交流する機会の少ない生徒たちだが、講師の方々には人吉球磨地域にお住まいで、自ら声をかけてアドバイスをいただくなど積極的に講習会に取り組むことができていた。

今後の実習でも、小麦粉の代わりに米粉を使用したり、生徒たちが考えた米粉料理を実践したりするなど、授業に取り入れていきたい。

