

人吉高校五木分校

熊本県産の米粉を使った 地産地消の調理実習

×米粉
インス
ラクター

11月15日 普通科2,3年 17名
米粉のさっくりから揚げ、米粉のシフォンケーキ



【事前アンケート】

「料理で米粉を使ったことがある」 56%
「米粉を料理で使うとき、どのような使用・調理方法があるか知っている」 25%

【事後アンケート】

「米粉を料理で使うとき、どのような使用・調理方法があるか分かった」 93%
「これから自分で調理をするとき、米粉を使ってみようと思った」 73%

米粉を使用した料理の違いを感じることができた。
学年の垣根を越え協力して調理を行うことで、コミュニケーション力や積極性も身についていた。
今後の実習でも、米粉を使用するなど授業に取り入れていきたい。



感想

- ・家族と一緒に米粉料理を作りたい。
- ・講師のサポートで、卵黄と卵白を分ける
とき失敗したが助かった。
- ・米粉を使うだけで料理の美味しさが全然
違うことに驚いた。米粉の魅力について知
ることができて嬉しかった。
- ・高校を卒業してひとり暮らしをする予定
なので、積極的に米粉を使っていきたい。
- ・小麦アレルギーの友だちに米粉を使った
ケーキを食べさせてあげたい。