菊池農業高校

2年生活文化科

|回目(|0月9日)米粉のチャウダースープとマフィン2回目(|月22日)米粉のグラタンとコンソメスープ

初めて米粉を扱う生徒ばかりなので、 I 回目は外部講師の先生に米粉についての説明をしていただき、手軽にできるレシピに挑戦した。 2 回目は生徒が作りたい料理を取り入れ、家庭で挑戦したい気持ちが高まるようにした。

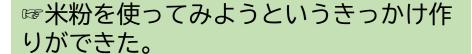
3年生活文化科「調理」専攻生(1月14日) 米粉のホワイトシチューとフォンダンチョコ蒸 しパン(小麦粉のホワイトソースとの比較)

昨年度から米粉を使った調理を数回行っている。 今年度は小麦粉と扱い方の違いも体験し、比較検 討した。

米粉料理講習会を実施しました

2年生の感想

- ・とても手軽にできて驚いた。
- ・小麦アレルギーに対応できて良い。
- ・米農家の方々を支えることにつながる と思った。
- ・米粉料理のレパートリーを増やしたい。



3年生の感想

- ・全員が、米粉のホワイトソースの方が 作りやすい、と答えた。
- ・味はどちらもおいしかった。市販のルウを使わなくてもおいしくできる。
- ・手間をかけた分だけ小麦粉の方がおい しく感じた、という意見もあった。

☞ 2つの作り方を学習したので、状況に 応じて作り分けられるようになると良い。





