

菊池農業高校

2 年生活文化科

1 回目（10月9日）

米粉のチャウダースープとマフィン

2 回目（1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、1 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。

👉 米粉を使ってみようというきっかけ作りができた。

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。

