

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 9名
(11月15日)
米粉のホワイトシチュー
米粉のシフォンケーキ



事前アンケートでは、米粉を食べたことはあっても調理をしたことがない生徒が多数いたため、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、米粉のメリットについて学びました。

✎ 生徒の感想

- ・米粉でシチューやシフォンケーキが作れると分かったので、家でも作ってみたい。
- ・高校卒業後一人暮らしをして自炊をするときは米粉を使いたい。
- ・米粉をパンに使うことは知っていたけれど、シチューに使えることを知らなかった。今度家でも米粉で作ってみようと思った。

事後アンケートで、「小麦粉料理と米粉料理に、味や食感などの違いの差はあったか」という問いに対し、「甘味があった」「舌触りがよく、さらさらしていた」「ふわふわしていた」などの回答が見られ、さらに「今後自分で調理するときに米粉を使いたいと思った」と全員が回答した。

講師の先生に米粉に関する質問をするなど、積極的にコミュニケーションをとる姿が見られた。

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。

