

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

12月12日 普通科1,2,3年 12名
米粉のホワイトシチュー、米粉のガトーショコラ

×くまもと米粉
インストラクター



【事前アンケート】

「米粉のメリットを知っている」約30%
「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」約40%

【事後アンケート】

「米粉のメリットがわかった」「米粉の使用・調理方法が分かった」「今後自分で調理をするとき、米粉を使いたいと思った」と全員が回答

調理実習を経て、米粉を使用した料理の味や食感の違いを知ることで興味・関心がさらに向上し、家庭でも様々な料理を作りたいと実践意欲も向上したようであった。



ガトーショコラ



ホワイトシチュー



感想

・家で食べるホワイトシチューの味や食感と全然違うことが分かった。米粉で作った方が舌触りがなめらかでサラサラしていた。自分でも米粉を使った料理を作ってみたいと思った。

・米粉が好きになった。昨年初めて米粉を使って調理をしてから、パン屋さんなどでも米粉を使ったパンに目がいき、手に取るようになった。今後も米粉消費を続けていきたい。