

17. 米粉や麴を使った、料理の普及推進活動の実施。

グループ名 米っ子の会
代表者 谷村 充子

①活動の目的

- 米粉や麴を使った料理の普及推進活動
- お米の消費拡大と地場産の野菜の活用
- 異なる地域、年齢の子どもたちの交流の場づくり
- 地域のボランティアの方々の活動促進
- 地域の健やかな子どもたちの成長促進

②活動概要

「米っ子の会」は、お米離れが進む現代の食生活を案じて、お米の消費拡大や安心安全な地元の野菜の活用につながるようにと地域の有志が集まり、発足しました。

米粉でつくるパンはもちもちとした弾力があり、栄養価が高く、カロリーが低いのでとても優良な食材です。そんな優良な食材の米粉や麴を使用し年間を通じて、料理教室を実施し、子どもからご年配の方まで多くの方が参加しました。

また、子ども対象の料理教室では、子どもたちが当事業を通じて、新たな発見や興味・関心を持つきっかけづくりの場として、また異年齢・異世代との友達づくりや地域のボランティアの方や保護者とのコミュニケーションづくりの場として成り立つことに重点を置いた体験プログラムで子どもたちの健やかな成長の促進を図りました。

《米粉パン調理実習》

米粉で作るパンは、米粉を利用した食品として、小麦粉のかわりに米粉で作った米粉パンが今、広まっています。生地をこねるところから始まり、オーブンでの発酵を終え受講者全員で焼き立てのパンを食しました。お米独特の弾力と歯ごたえでもちもちとした食感がとても美味しく食されていました。

米粉で作るパンは、お米独特の弾力と歯ごたえでもちもちとした食感がとても美味しく焼き上がります。米粉パンの特徴として米を主原料としているため栄養価が高いこと。また、小麦粉に比べてカロリーが低いということ。また、もちもちとした食感はお米好きな日本人にはピッタリです。小麦粉ではなく米粉を主成分とするため、小麦粉アレルギーを持つお子さんにも安心できるというメリットもあります。

《米粉パン調理実習出前講座》

米粉パンの魅力をもっと地域の方々に体験して頂こうと、市内の施設へ出前出張し、作り方を体験していただきました。事前の広報もあり、当日は、たくさんの方が参加され、お話を交え、楽しみながら調理しました。

《塩麴を使った料理教室》

「塩麴」は食材の旨みを引き出し、栄養豊富で代謝や疲労回復に良いだけでなく、様々な料理に応用することができ、様々な美味しい料理が作れます。今回は、しらす混ぜ寿司やスクランブルエッグなどの定番料理に塩麴を使いひと工夫するだけで、美味しい料理が出来上がりました。

《夏休みものづくり体験》

近江公民館では、毎年、夏休み期間に子ども達対象の夏休みものづくり体験教室を子どもたちの話題の米粉で作るパン教室を開催しました。米粉で作るパンは、お米独特の弾力と歯ごたえでもちもちとした食感がとても美味しく焼き上がります。焼き上がったパンを美味しく食べる子どもたちが印象的でした。

活動写真



ピザづくり体験教室

米粉を使ったピザ生地でもちもちのピザをつくりました。



米粉パン講座

文字どおりどろんこになりながらも楽しそうに田植えを体験していました。



塩麴を使った料理教室

しらす混ぜ寿司やスクランブルエッグなどの定番料理に塩麴を使いひと工夫するだけで、美味しい料理が出来上がりました。



米粉でつくるパン教室

もちもちとした食感のパンがたくさん焼き上がりました。



ものづくり体験教室

美味しそうな揚げパンが出来上がりました。



焼きあがった米粉パン

こんがりきつね色に焼き上がりました。

【活動プログラム】

4月29日（日）：第1回米粉パンづくり体験教室【場所】近江公民館調理室
 5月13日（日）：第2回米粉パンづくり体験教室【場所】近江公民館調理室
 6月24日（日）：米粉パン出張料理教室（米粉パンづくり）
 7月27日（水）：夏休みものづくり体験教室（米粉パンづくり）【場所】近江公民館調理室
 8月26日（木）：夏休みものづくり体験教室（米粉のピザづくり）【場所】近江公民館調理室
 9月30日（日）：塩麴を使った料理教室【場所】近江公民館調理室
 3月 7日 : 団体会議【場所】近江公民館会議室

③決算報告書

収 入	大同生命厚生事業団助成金		100,000 円
支 出	印刷製本費	チラシ印刷代@10 円×2,330 枚	23,300 円
	備品購入費	発酵器（中古） コンベック（ガスオーブン中古）	145,340 円
	原材料費	米粉（白米から米粉加工費）10,400 米花代 18,000	28,400 円
			円
合 計			197,040 円