

社団法人フードスペシャリスト協会共催 平成22年 食と健康講座
ライフステージごとの食育

「子どもと作る・食べるを考える」

昭和学院短期大学附属

栄養科学研究所

黒川 理加

子どもの心の成長と 「食べる力」の発達

★キーワード

➤ 食の自立

➤ 五感の育成

➤ こころの発達

子どもの「心」を育てる

心を豊かにする体験学習

- こどもの関心 5歳児ピーク
- 旬の食材選び
- なるべく本物を与える
- 大変なものは市販品も利用
- 安全に行うための「お約束」

身近な食材で心を育む

➤今日の食材

「米」のちから

- ・栄養
- ・消化吸収
- ・社会にも優しい(自給率up)

今流行の米粉って何？

- 米粉とは"うるち米"と"もち米"を原料とし、古来から伝わる技術や製法で作られる米の粉の総称。
- 胴搗きや水挽きなど様々な粉碎行程を経て粉になり、メッシュによって名称変えて呼ばれる。
- 最近の粉碎技術向上により、とても細かな粉が作られ、小麦粉と置き換えて使用しても違和感がなくなってきた。

米粉利用の効果

優れた
アミノ酸バランス

(強力粉38 精白米65)

小麦
アレルギーに
対応

揚げ物
料理

吸油率低く、
カロリーダウン

もちり
美味しい食感

生地
に
使用

食糧自給率up

混ぜすぎても
失敗知らず

ケーキ類

米粉の種類

水洗→胴搗(粉碎・磨砕)→ふるい→乾燥

β型

うるち米

- ・ 上新粉
- ・ かるかん粉
- ・ 米粉(生新粉)
- ・ 上用粉(じょうよ粉)
- ・ 水挽き粉
- ・ リ・ファリーヌ

β型

もち米

- ・ 餅粉(求肥粉)
- ・ 白玉粉(寒晒粉)
- ・ リ・ファリーヌレジェール

α型

うるち米

- ・ 乳児粉
- ・ みじん粉

α型

もち米

- ・ 寒梅粉(焼きみじん粉)
- ・ みじん粉
- ・ 道明寺粉
- ・ 上南粉(極みじん粉)
- ・ しんぴき粉(イラ粉)

水洗→加熱(α化)→胴搗(粉碎)→ふるい→乾燥



米粉調理の実際

面倒なルウなし！

「簡単米粉グラタン」

とろみをつける

ホワイトソース

- ・鶏胸肉 150g
- ・生椎茸 4枚
- ・酒大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・水 1カップ
- ・マカロニ 100g
- ・パン粉 適宜
- ・チーズ 適宜
- ・バター 大さじ1/2
- ・パセリみじん切り 適宜

材料

- ・玉葱 100g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・牛乳 2カップ
- ・水溶き米粉(上新粉も可) 大さじ4
- ・塩・こしょう 適宜

作り方

- ・鶏肉は一口大に切る。椎茸はいしづきをとって4つに切る
- ・鍋に鶏肉、椎茸、水、酒、塩をいれて蒸し煮する
- ・マカロニは別鍋でゆでる
- ・フライパンにサラダ油を入れ、薄切りにした玉葱を炒める
- ・牛乳を加え、水溶き米粉でとろみを付けてマカロニと具を加え、塩・こしょうする
- ・耐熱皿にバターを塗り、上記を加えてパン粉、粉チーズ、バターをのせて200℃のオーブンで10分焼く
- ・パセリを散らす



米粉調理の実際 「パン・デ・ケージョ」

こねる・
焼く

材料

- 餅粉(白玉粉も可) 50g
- 水 大さじ2
- サラダ油 大さじ1
- 粉チーズ 35g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 牛乳 20ml
- 卵(L) 1/2個

作り方

- 牛乳と水を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱めてサラダ油を加える
- 米粉、ベーキングパウダーを一気に入れて手早く木べらで混ぜる
- ひとまとまりになったら火から下ろしてボウルに入れ、卵と粉チーズを加える
- 生地を6等分にして丸め、180℃に熱したオーブンで18～20分焼く
- point★お子さんはころころ丸めをお手伝い！こねすぎても失敗しらず

もっちり
を楽しむ

米粉調理の実際

秋田の伝統菓子「雲平」



材料

- みじん粉 45g
- 水 35～38g
- 上白糖 50g
- 黒ごま、きなこなど 適宜

作り方

- みじん粉、砂糖をボウルに混ぜ、ダマをつぶす
- 水を加え、全体的に湿らせる
- 半分に分け、一方に胡麻やきなこなどを加えて色を変える
- 白、色物二色をそれぞれ薄くのばし、重ねて渦巻き状に巻く
- ラップできつく巻き、巻きすで巻いて形を作る
- 巻きすをたてて静置し、15分待つ
- ラップを外し、食べやすい大きさに切り分ける
- point★お子さんはかわいい抜き型を使って簡単に！