

# 姿を変ええる米

皆さんは米がいろんな食材に姿を変えていることを知っていますか？米はあの意外なものにも変身しています。そんなお米のことを紹介します。

## 米が姿を変えているもの

皆さんも知っていると思いますが米は赤飯や餅などに変身しています。他にもせんべいなどのお菓子にも姿を変えています。



米はあれにも変身している！？

実は米は大人がよく飲む酒にも姿を変えているんです。他にもみりんなどの調味料にも姿を変えています。

## 最後に

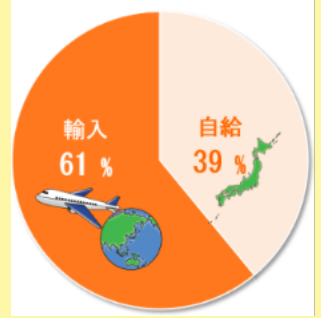
このように米はいろんな食材に変身しています。米が姿を変えているものはここで紹介したものの以外にも沢山あります。気になる人はぜひ調べてみてください。



# 今のお米がピンチ！？



現在の日本の米の  
事実



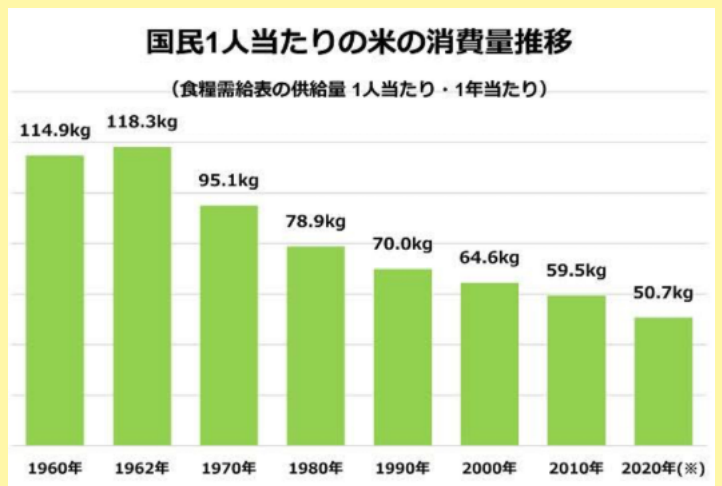
現在の日本では、米が売れなくなること  
で、今の米農家が危なくなっています。  
すると米農家が米を作り続けられなく  
なってしまいます。．．．そして日本では  
お米が食べられなくなってしまいます

永谷小学校の活動

そこで永谷小学校では、食糧自給率に少  
しでも貢献したいので総合の授業で米粉  
ピザを作り食べることにしたのです

みんなができること

食糧自給率に貢献するのは、みんなで出  
来ることです。皆さんもお家で米粉など  
を使い、レシピを見て、色々なものを作っ  
てみてください！



米粉を使うと日本で作っているで  
色々な食べ物を作れます。  
米粉を使った食べ物には、ピザ、  
唐揚げ、ケーキ、餃子、お好み焼  
きパンがあります。



# 米粉ピザの作り方

## 材料

- 米粉150g
- 砂糖5g
- 塩2g
- ベーキングパウダー4g
- むるま湯110g
- オリーブオイル5g



① むるま湯とオリーブオイル以外の材料をよくかき混ぜる  
→ およそ30℃～40℃、手でさわって熱くない程度の温度です

② 混ぜたら むるま湯とオリーブオイルを入れ、手でよく捏ねる

③ よく捏ねたら、生地を10～15分休ませる

④ クッキングシートをしき、その上で生地をフライパンの大きさにのばす

⑤ フライパンにシートのままのせ、弱火で蓋をして両面、各3分焼く



⑥ 両面できたら、具を乗せる前にオリーブオイル(材料外)を

表面に塗り、ピザソース、具、チーズを乗せ、蓋をして3～5分焼く

⑦ チーズがとろけたら出来上がり!!



# 味の感想



食べ比べしたのですが、小麦粉のピザと米粉ピザどちらも食感が違うだけで味はどちらもものすごく美味しかったです!!

小麦粉のピザは生地がパリパリでまるでスナックを食べてるような感覚でした😊

米粉ピザは生地が小麦粉のピザとは違くふわふわな生地です個人的に米粉ピザの方が、好きです👁️!!

是非皆さんも作って食べてみてください👩🍳❤

# 普段、料理で使っている小麦粉。 その小麦粉を米粉で代用できる…？

## 小麦粉の料理

- クッキー
- パン
- 餃子の皮
- ピザ



実は・・・  
全て米粉で代用できるんです！！

わたしが気になった「クッキー」を米粉を使ったレシピを紹介します！

### ～米粉クッキーの作り方～

- ①袋にバターを入れてレンジで2～30秒温めて手でつぶせる柔らかさにする
- ②袋のままバターを練ったら材料を上から順に都度もみ混ぜて入れていく
- ③ひとまとまりになったら冷蔵庫で30分寝かせる
- ④オーブンを180度に予熱し型抜き又は冷凍した生地を切って180度15分でやく

**ぜひ作ってみてください！**



# 米粉の魅力を知って日本の自給率をupさせよう！



## ～魅力その①～

米粉は高い栄養価のヘルシー食材なんです！

理由は、アミノ酸バランスに優れた米の高い栄養価を、ごはんとは違う食べ方で摂取できるので。また、小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、揚げ物に使うと冷めてもサクサク感が長く続き、さっぱりヘルシーな仕上がりに！他にも、小麦粉より消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があるからなのです。

## ～魅力その②～

どんな料理にも使いやすいんです！

理由は、調理工程の多いお菓子やパンづくりも、扱いやすい米粉を使えば手軽に作れます。米粉は油分が少なくサラサラとしているためダマになりにくく、お菓子づくりの際に粉をふるう必要がありません。また、グルテンが含まれていないのでこねる工程を省くことができ、パンづくりの際には小麦粉と比べて発酵時間を短縮できるからです。

## ～魅力その③～

米粉は小麦アレルギーの人でも食べて大丈夫なんです！！

でも小麦アレルギーの方は注意して食べる必要があります。

なぜなら、米粉製品だとしても小麦が含まれていることがあるからです。なので食べる時は気をつけて食べてください。

## まとめ

みんなできるだけ、米粉を使って自給率をあげよう！！

