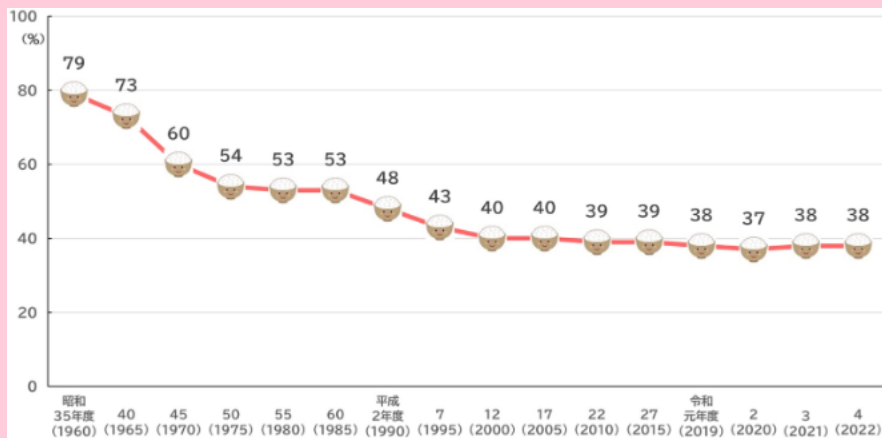




# 日本の食料自給率



## 世界の食料自給率

世界には、「食料自給率」と言うものがあります。関東農政局によると、カナダは二百二十六パーセント、オーストラリアは二百パーセント、アメリカは百三十二パーセントです。では日本の食料自給率はどうでしょうか。

(百パーセントを超えている国はその国で蓄えたり外国に輸出されます。)

## 日本は、、、

なんと日本は三十八パーセントしかないのです。北東農政局によると、昭和三年の七十九パーセントから下りに下がって今の三十八パーセントになったのです。

## なぜ低い

なぜこんなに食料自給率が低い理由はというと、一番大きいのは日本の国土がとても狭く農業をする面積が少なく農業があまりできないのです。

## これからのために

日本は国土が狭い、だからといって食料自給率を上げることには貢献しないのは違うと思います。食料自給率を上げるためには、日本の皆さんが日本で、できた食材を食べ、たくさん食料自給率に貢献することが大切なのです。

小麦粉で作っていたものが、米粉で代用できる!!



# ！ 普段小麦でできる料理を米粉で！ 🌾



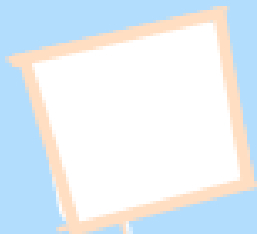
米粉ピザ



お好み焼き



たこ焼き



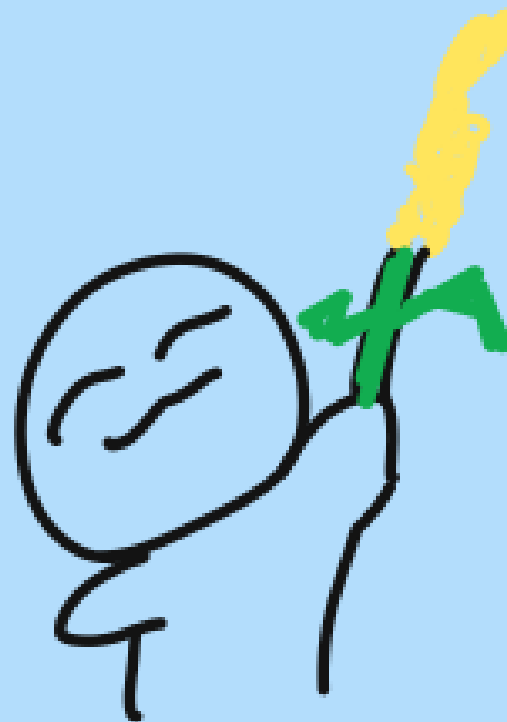
米粉パン

普段食べている料理  
が米粉でできるんだ  
ね



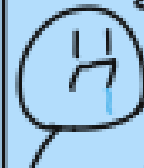
身近なものが米粉でできる！。なので皆さんも小麦で作っているものを米粉で作ってみれば日本の自給率アップにも協力できるし新しい発見が得られるかも

日本は米の自給率が高いので米粉を代用すれば自給率が上がるかも！



小麦を米粉で代用

小麦



米粉



米粉でもピザは作れる



味も小麦とそっくり

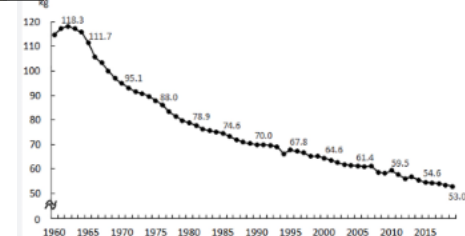


自給率

いろんな食品で米粉をつかうことで自給率が上がるかも

# 米農家さん

# 危ない！？



↑  
人りの一年  
あたりの

米農家がこのままでは…

米農家さんが減っちゃう 

↓ 理由

米の消費量の減少は、私たち一人一人の食生活に関係しています。

朝はご飯を食べないで、パンを食べるとい人もいます。

その人は、小麦パンではなく米粉パンにしてはどうですか？



米農家さんが減っちゃうよーどうするの？

みんなでお米を食べよう 



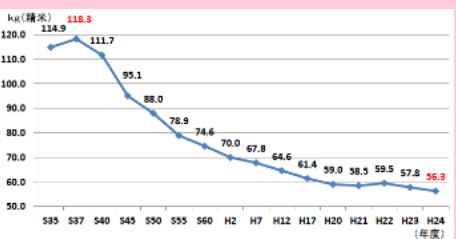


## 米粉の魅力

米粉の凄さは、食料時給率が低い小麦粉の代わりになることです。

## 小麦粉の食料自給率

先ほどの通り小麦粉の味は、もちもちしていても美味しかったですが、小麦粉がない時米粉はとても役立ちます。しかし、色や食感が違ったりしますがピザも米粉派、小麦派で分かれたりするかもしれない。「小麦アレルギーでも米粉は食べられない。」という結果が出て来ました。こうして米粉は小麦の代わりになり、レパートリが増えます。米粉は料理にとっても役立ちます。

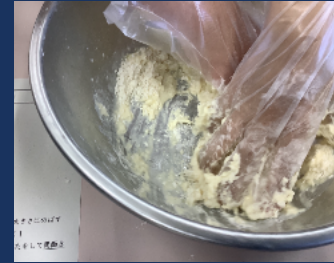


# 米粉でもピザが作れる!!



## 【米粉ピザ作り方】

① まず、米粉150gと、ベーキングパウダー4g、砂糖2gと、塩4gを入れよくかき混ぜる。



② 混ぜたら、ぬるま湯110gと、オリーブオイル5gを いれ手でまとまるまでこねる。

③ まとまったら、生地を10分～15分休ませます。



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伸ばします。

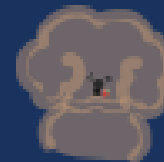


⑤ フライパンに、クッキングシートごとのせ、弱火で蓋を して両面、各3分焼きます。



⑥ 両面焼けたら、ピザソース、具、チーズをのせ、蓋を して、3分～5分焼く。

⑦ 生地がしっかり焼けていたら、完成 ✨



おいしい



## 〈感想〉

・ 米粉ピザは、小麦ピザよりも、サクサクしていて美味しかったです。