

米粉でも作れるの！？

米粉でどんな食べ物が作れるの！？



蒸しパン、パンケーキ、クッキー、ピザ、唐揚げ、ドーナツなど小麦粉で作れるものは大体作れます。



米粉のいいところとか

小麦アレルギーの人も安心して食べれる

日本の食糧自給率は年々減ってきています。小麦粉で作る食べ物を米粉で作るだけで貢献できます。

もちもちした食感でも美味しく食べれますが揚げるとサクサクおいしく食べれたり、違った食感で食べることができます。



もっとみんながお米を食べて食料自給率を上げよう

米はいろんな姿に変わっている!?

あなたは米がいろんな姿に変わっている事を知っていますか?。米のいろんな事を知ると、こんな物まであるかもしれません。今から、そんな米のことを教えます。

米が意外な身なものになっている!?



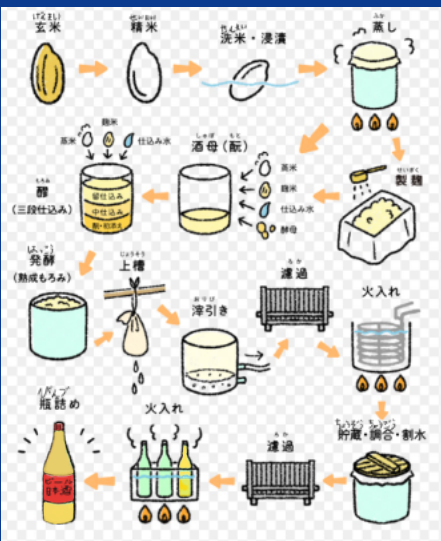
あなたは夏に何を食べますか?。冷たい物を食べますよね。その冷たい物に米はなっています。アイヌです。実際に新潟県の有名な米の「コシヒカリ」を使ったアイスがあります。米のアイスって美味しいの?と思う人もいるかもしれません牛乳の味とバニラの甘味が合わさってとても美味しいです。あなたもチャレンジしてみてください。

あれの正体も米!?

お母さんお父さんが飲んでいるのをみたことあるかもしれません。そうお酒です。実は日本酒などのお酒は実は米からできています。お米からどうやってできているの?、と言う人に説明します。

最後に

ように米は普段食べているなっているのです。今紹介のもの以外にもこめは変わります。興味のある人は調べてください



小麦粉か米粉、どちらが美味しい!?

ピザの作り方♪🍕

まずは小麦粉と米粉を用意します。そしたらぬるま湯とオリーブオイル以外の材料をよくかき混ぜる混ぜたらぬるま湯とオリーブオイルを入れ、手でよく捏ねるよく捏ねたら、生地を10~15分休ませるクッキングシートをしき、その上で生地をフライパンにの大きさにのばす。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。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。チーズがとろけたら出来上がり🎵

味の感想

小麦粉で作ったピザの感想

小麦粉は見た目はとっても丸くてピザぽかったけど固くて食べにくかった

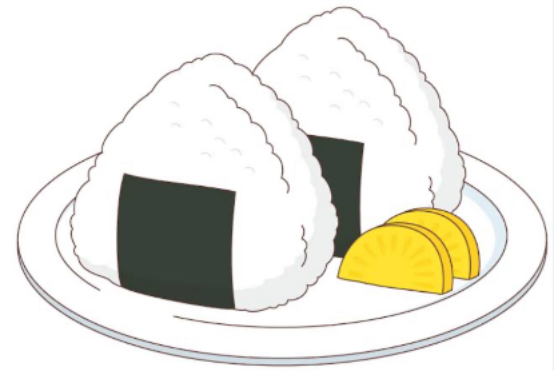
米粉で作ったピザの感想

見た目はちょっとピザぽくなかったけど味はちゃんと柔らかくてちょっと小麦粉よりしょっぱくてとっても食べやすくて美味しかった



皆さんは、「食料自給率」を知っていますか？

食料自給率とは、国の食料消費量のうち、国内生産でまかなえる比率のこと。

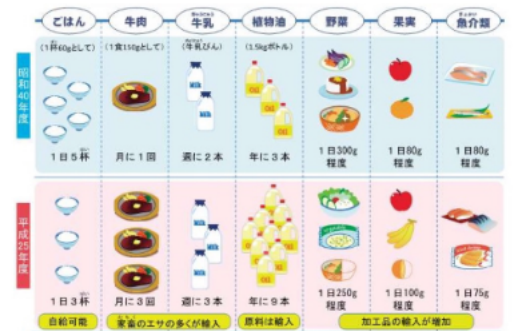
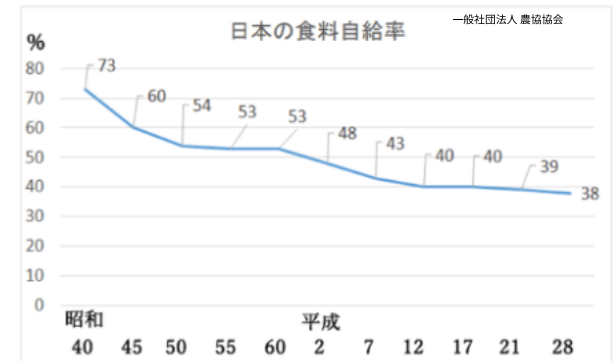


昔と今の食料自給率

なんでこんなに減ってしまったの？

日本の昔の食料自給率は73%でした。ですが、今の日本の食料自給率は38%です。

日本の食料自給率が減ってしまった理由は、日本人が洋食を食べることが増えて、お肉やパン、パスタを食べることが多くなったからです。肉類やその加工食品の消費量が増えましたが、平地の面積が狭い日本では、広い牧場の確保やエサの確保も難しいため、それらの食品は輸入に頼るしかなく、これらの理由で、日本の食料自給率は減っていったのです。



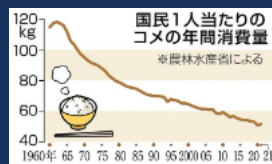
このままだと、、、

このまま、日本の食料自給率が減っていったら、食糧安全保障の脆弱化、農業、農村、食文化の勢いが弱まってしまうなどの問題点があります。



お米が食べれなくなってしまう!?

みなさんは、お米を食べていますか？実はお米を食べない人は、昔より減っているのです



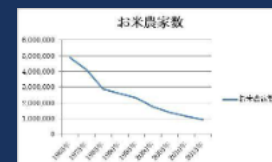
国民一人が一年間に食べているお米の量は、1962年の118.3kgをピークに年ねん減少していき、2022年では1962年の半分の50.7kgの消費量になってしまっている。

お米の消費量が減ると…



お米の消費量が減るということは、お米を食べなくなり、お米を買わなくなってしまいます。お米を買わなくなると、日本の米農家さんが売れなくなり、いなくなってしまいます。

米農家がいなくなるとどうなる？



米農家がいなくなってしまうと、お米を作る人がいなくなってしまうとお米を食べられなくなってしまいます。

お米を食べることで、日本の米農家も辞めなくて済むし、何よりお米が食べられないのは、辛いのでみなさんお米を食べて、日本の米農家を助けましょう。

