

はっけん
発見!

米粉の手カマ

われら
「こめっ子
だん
たんでい団」!

だんちよう
団長
みすたー
Mr.コメッタ

ぞうかちゆう
ただいま増加中!?

こめっ子のなぞをさぐれ!

くらしきし
倉敷市に「こめっ子」と呼ばれる子どもたちが
ふ
増えているらしい…!

こめっ子を夢中にさせる「米粉」とは何なのか?

われら「こめっ子たんでい団」が
ひみつにせまる!

だんいんなんぼー
団員No.1
こめおくん

スクープ!

わたしたちもこめっ子だった!?

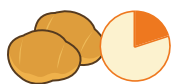
くらしきし
倉敷市の給食と米粉のなぞのカンケイ

これ
し
知ってる!



みんながいつも食べている給食。じつは
こむぎこ
小麦粉を使っている食材の一部に米粉が
つか
使われているんだって!

くらしきし
倉敷市の給食についての調査けっか



パンの生地の20%に



ソフトめん・中華めんの
20%に



みんなが米粉を
食べるといういいことが
あるらしいぞ…

米粉のひみつにせまろう!

くらしき
こめっ子
プロジェクト

ほごしや
保護者の方へ

くらしきこめっ子プロジェクトって?

「くらしきこめっ子プロジェクト」は、「米粉を生活に取り入れる子ども=こめっ子」をたくさん増やしたい!という思いから生まれました。ホームページではさらに米粉について楽しく学べるコンテンツをお届け!ぜひお子さまと一緒に、ご覧ください。

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/KKP/>

(お問い合わせ先) 倉敷市文化産業局 農林水産部農林水産課 〒710-8565 倉敷市西中新田640 【電話】086-426-3425

発見!
米粉について
もっと知る!





Q そもそも
米粉って
なに？

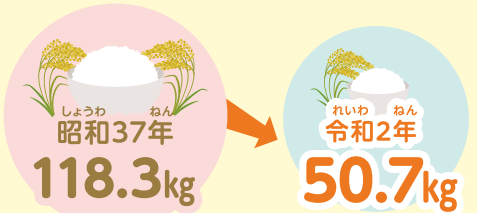
A みんながいつも食べている、
お米のつぶを粉にしたものだよ！
小麦粉のように料理に使えて、お米ならではの
おいしさで、今「米粉」が注目されているんだよ！



こめっ子たんてい団が
米粉の人気のひみつをしらべたよ！

ちょうさ①

お米の消費が減っている！？



資料：農林水産省「食料需給表」



日本人(1人)がお米を食べる量は
年々減り続けているんだ！

お米を米粉にすれば、いろんな
使い方でもっと食べてもらえるね！



ちょうさ②

小麦粉の
ねだんが
上がっている！



日本は小麦粉の多くを外国から
買っているんだけど、さいきん
どんどんねだんが上がって
いるんだよ。

米粉を小麦粉のかわりに使えば
いろんな使い方でもっと食べて
もらえるね！



ちょうさ①・②のことから…

まとめ

米粉の生産量と
「買ったん！」という声が増加中！



※需要量とは…人々が買おうとする商品やサービスの総量



ホームページにはこめっ子たんてい団が
しらべた、米粉のひみつがたくさんのもっているよ！
ぜひ見てみてね！(大人の人にしたのもう)



ここから
かんたん
アクセス！

いいこといっぱい!
こめこ つか
米粉を使おう!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGsの
もくひょうたっせい
目標達成にも
つながって
いるんだね!

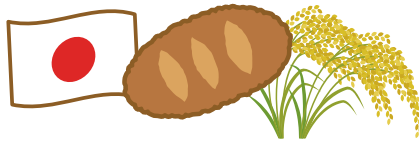


2 貧困を
ゼロに
こめ のうか おうえん
米農家さんの応援になる!



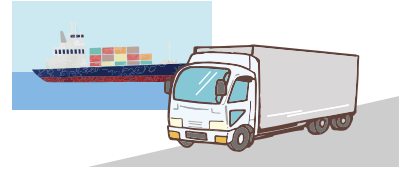
こめこ が つか こめ
みんなで米粉を買って使うことが、米
のうか しゅうにゅう
農家さんの収入につながっていくん
だよ!

12 飢餓を
ゼロに
しよくりよう じきゅうりつ
食料自給率アップ!



じぶん た こくない つく
自分たちが食べるものを国内で作られ
たものに代えることで上がるよ!
しよくりようじきゅうりつ こくない た た もの
※食料自給率とは?...国内で食べている食べ物のうち、
こくない つく しめ わりあい
どれくらいが国内で作られているかを示す割合のこと

13 気候変動に
対応する
かんきよう よ
環境に良い



た もの こくない つく はこ
食べ物を国内で作って運ばねん
りよう すく くうき よこ
料が少なくすむし、空気を汚さな
いですむ。

からだ よ
体に良い

えいようか たか
栄養価が高い

からだ ひつよう さん
体をつくるのに必要な「アミノ酸」
のほか、いろいろな栄養がバランス
よく含まれているよ!

こむぎ こ
小麦アレルギーの子に

こむぎこ つか た もの こめこ
小麦粉を使った食べ物を米粉で
つく こむぎ こ
作れば、小麦アレルギーの子でも
おな た
同じように食べられるよ!

りょうり ひろ
料理に広がり

ちょうり かんたん
調理が簡単

じたん
時短

みず ま
水と混ぜてもかたまりが
できないので、手早く
キレイに混ぜられるよ!

あじ
味

こめ
お米のほんのり
あじ
あまい味がするよ。

しよっかん
食感

にほんじん だいす
日本人が大好きな
しよっかん
もちもちの食感!

さっぱりヘルシー

せつやく
節約

あぶら す
油を吸いにくいから
あ
揚げものもヘルシー!
サクサクに!

ちょうり かんたん じたん
調理がかんたんだから時短
あぶら よ
になるし、油ずれが良いから、
あぶら せつやく
油の節約にもなるよ!



こめこ
米粉ができるまで

1

せいまい せんべつ
精米・選別



げんまい はくまい
玄米から白米に
して、ゴミなどを
とりのぞく。

2

せんまい しんせき
洗米・浸漬



はくまい あら
白米を洗ってから
みず
水にひたし、
やわらかくする。

3

せいふん かんそう
製粉・乾燥



こま こな
細かい粉に
してから
かわかす。

4

けいりよう ほうそう
計量・包装



りよう
量をはかってから
ふくら
袋につめる。

5

しよっか
出荷!



しやうひん
商品として
みせ
お店にとどくよ。

こめこ おとなひとつく 大人のひとと作ってわ! 米粉アイデアレシピ



おかし



動画で
くわしくみる! /



材料(約24個分)

- | | |
|----------------|------------------|
| 米粉.....100g | ●米油.....60g |
| アーモンドプードル..40g | ●バニラオイル.....少々 |
| 砂糖.....40g | ●粉砂糖(仕上げ用)....少々 |
| 塩.....少々 | |

ポイント

米粉だからこねても大丈夫!
サクサクほろほろ、米粉ならではの食感♡

子どもと一緒に丸めて楽しい!
軽い食感、ほろほろ米粉のスノーボール

作り方 (調理時間:35分)

- ①ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②①に米油とバニラオイルを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、手でひとつひとつにまとめる。
- ③2cmほどに丸め、クッキングシートをしいた天板に並べる。
- ④あらかじめ170℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。
- ⑤オーブンから出し、手でさわれるくらいまで冷めたら、ビニール袋にスノーボールと粉砂糖を入れ、シャカシャカ振ってまぶす。

ちようせん!

混ぜるだけ♪米粉のバナナケーキ



米粉とバナナの子カラで
ふわふわケーキが作れちゃう!?



作り方はこちらから!

お料理

買うより早い!

米粉ホワイトソースで手作りグラタン

作り方 (調理時間:30分)

〈ホワイトソース〉を作る

- ①なべに米油と米粉を入れて木ベラでよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ②なべを火にかけ、中弱火で絶えずかき混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。(約5分)
- ③火を止め、Aを入れ、味を調べて完成。

〈グラタン〉を作る

- ④フライパンで米油を熱し、ピザ用チーズ以外の具材を炒め、塩、コショウで味を調える。
- ⑤グラタン皿に具材をもり付け、上からホワイトソース、ピザ用チーズをかける。
- ⑥オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



動画で
くわしくみる! /



材料(4人分)

〈ホワイトソース〉

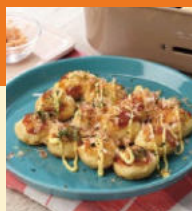
- 米粉.....大さじ4
- 豆乳(または牛乳)....600cc
- 米油.....大さじ2
- トリガラスープの素... 小さじ2
- 塩、コショウ.....少々

〈具材〉

- むきエビ.....120g
- ブロッコリー.....120g
(下ゆでする)
- 玉ねぎ.....1/2個(うす切り)
- コーン.....20g
- ピザ用チーズ.....好きなだけ
- 米油、塩、コショウ.....少々

ポイント

ホワイトソースってこんなに手軽にできるの?と感動の簡単レシピ。



ちようせん!
お店の味再現! 米粉のたこ焼き!

外はカリッ、内はふわとろ♡の
お店の味にちようせんしょう!



作り方はこちらから!