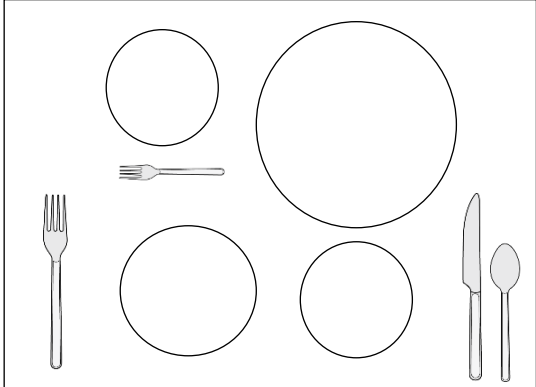


調理実習⑥

1H ( ) 号 名前 ( )

献立		米粉講習会		調理上の要点
		ホワイトシチュー 鮭のムニエル シュークリーム		
		材料	1人分(g)	4人分(g)
ホワイトシチュー		玉ねぎ		1個
		にんじん		1/2 本
		じゃがいも		2個
		ブロッコリー		1/2 個
		ぶなしめじ		1/2 株
		ベーコン		3枚
		バター		20g
		水		800 ml
		固形コンソメ		4 個
		塩		(小さじ) 3g
		こしょう		少々
		牛乳 } A		(カップ 杯) 600 ml
		米粉 }		(大さじ12) 108g
	鮭のムニエル		鮭	70g (1切れ)
		塩	少々	少々
		こしょう	少々	少々
		米粉	大さじ1	大さじ4
		バター	(小さじ) 3g	(大さじ) 12g
		レモン	1/4 個	1 個
		ベビーリーフ	適量	適量
		ミニトマト	1個	4個
シュークリーム	シュー生地	米粉		100g
		全卵 } A		200g (M 玉3個)
		バター }		70g
		水 }		(カップ 杯) 100 ml
		塩		(小さじ) 3g
	カスタードクリーム	米粉		40g
		グラニュー糖		80g
		バター		10g
		牛乳		(カップ 杯) 400 ml
		卵黄		4個
		バニラエッセンス		少々
	いちご(飾り)			

【作り方・ポイント】

クリームシチュー	鮭のムニエル	シュークリーム
担当：	担当：	担当：
<p>①玉ねぎは薄切り、にんじんとじゃがいもは（ ）、ブロッコリーは小さく分ける。しめじは、石づきを切り、細かく分ける。</p> <p>②ベーコンは、2 cm幅で切る。</p> <p>③牛乳に米粉を入れ、しっかりかき混ぜ、溶かしておく（A）。だまにならないようにしっかりかき混ぜる。</p> <p>④鍋にバターをなじませ、たまねぎを炒める。にんじんとじゃがいもを加え、<u>表面が透き通るまで炒める。</u></p> <p>⑤ブロッコリー、しめじ、ベーコンを加えて、軽く炒め、水を加える。</p> <p>⑥沸騰したら固形コンソメ、塩・こしょうを加え、5分ほど煮る。</p> <p>⑦鍋によく溶かした③を混ぜながら加え、とろみがつくまで煮込む。</p>	<p>①鮭に塩・こしょうを振り、5分ほど置く。</p> <p>②キッチンペーパーで水気を取り、米粉を全体にまぶして余分な粉を落とす。</p> <p>③フライパンを熱してバターを溶かす。</p> <p>④盛り付けて表になる側からフライパンを揺すりながら、薄く色づくまで焼く。</p> <p>⑤片面が焼けたら裏返し、薄く色づくまで焼く。</p> <p>⑥ミニトマトは半分に切る。</p> <p>⑦レモンはくし形に切り、ベビーリーフ、ミニトマトを添えて盛り付ける。</p>	<p>【シュー生地】</p> <p>①卵を割ってしっかりほぐしておく。</p> <p>②Aを鍋に入れ、バターが溶けるまでへらで混ぜながら火にかけ、沸騰させる。</p> <p>③沸騰したらすぐに弱火にし、米粉を加え、素早くへらで混ぜ、底に粉が着くくらいになったら火を止める。</p> <p>④③に①でほぐしておいた卵を3～4回に分けて加え、練り合わせる。</p> <p>⑤へらからポテポテとゆっくり落ちる程度になるまで混ぜる。</p> <p>⑥⑤を絞り袋に入れ、天板に絞る。</p> <p>⑦200℃に予熱したオーブンで20分焼き、190℃に下げて10分焼く。</p> <p>【カスタードクリーム】</p> <p>①ボウルに卵黄をほぐし、牛乳を混ぜ入れる。</p> <p>②鍋に①をこし器を使ってこし、Aを入れて火にかける。</p> <p>③泡立て器で混ぜながら鍋底からフツフツと沸騰して完全に火が通ったらバニラエッセンスを2～3滴加え、混ぜ合わせ、火を止める。</p> <p>④すぐにバットに広げ、表面にぴたっとラップをかけて冷やす。</p> <p>【シュークリーム】</p> <p>シュー生地に切り目を入れ、そこにカスタードクリームを絞る。</p> <p>②イチゴを飾り付け、完成。</p>
		

②日本の食料事情

現在、日本の食生活は、(①)に大きく依存している。  
日本の(②)は、先進国の中でも(③)。

●食料自給率とは？

国民に供給される(④)のうち、(⑤)の生産でまかなっている割合。  
日本：カロリーベースで(⑥)%（H30年農林水産省「食料需給表」より）  
令和12年度までに、カロリーベース総合食料自給率を(⑦)%にしたい！

●なぜ外国から農産物の輸入が増えたのでしょうか？

-----

●輸入に頼ってばかりいたらこのまま日本はどうなる？

国外の気象や(⑧)などによって、手に入る(⑨)や(⑩)が変動するため、安定した(⑪)を維持することができなくなる可能性がある。

●私たちが食品を輸入することで輸出国に与える影響

輸出国の(⑫)や(⑬)を使用していることになる。日本に輸出するために、その国の(⑭)や(⑮)に影響を与えていないか、考えることも必要である。

●日本の食糧自給率を上げるために私たちができること

- ・(⑯)の食品を食べる。
- ・(⑰)の野菜や魚を食べる。
- ・野菜を中心とした(⑱)を見直す。
- ・食べ物を生産する(⑲)や(⑳)のを知る。 など



米粉の普及が食料自給率の向上につながる  
と期待されている！

●米粉の普及が食料自給率の向上につながると期待されているのはなぜ？

- ・米粉の消費が増えることは、日本の(⑳)を守ることにつながる。  
→水田を守ることは水害など自然災害を防ぐとともに生物や文化、景観を守ることになる。
- ・小麦粉はほとんど輸入に頼っている（日本の小麦粉の食糧自給率は、15%ほど）。これを米粉に代替することは、日本の(㉑)を守ることにともつながる。 など

●米粉とは？

-----

●米粉の特徴

- ・米粉は小麦アレルギーを引き起こす原因とされている(㉒)を含んでいないため、小麦粉を米粉に置き換えれば、(㉓)の人もこれらの料理を楽しむことができる。
- ・米粉は小麦粉と違って(㉔)になりにくいので、ふるいにかける必要がなく、扱いやすい。
- ・小麦粉に比べると(㉕)の吸収率が低い。例えば、てんぷらを米粉で揚げるとサクサク感が長く続く。
- ・米粉を使ったパンや麺を食べることは(㉖)アップに貢献。 など