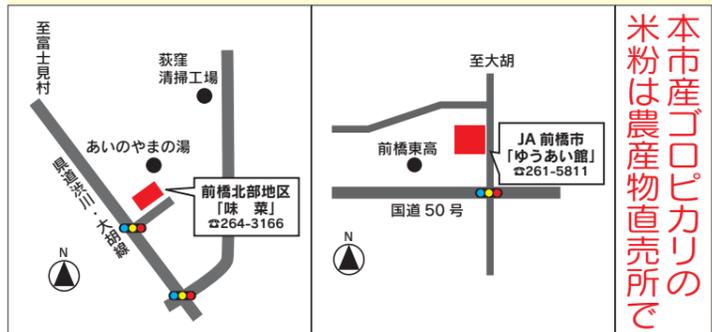




材料《直径15cm1枚分》

生地		具	
米粉	64g	玉ネギ	1/4個
グルテン	16g	ピーマン	1個
ドライイースト	1.6g	トマト	小1個
塩	1.3g	ベーコン薄切り	1枚
砂糖	4g	コーン	少々
バター	4g	ツナ	少々
ぬるま湯	80cc	チーズ	100g
(冬はぬるま湯、夏は冷水)			
ソース		好みでナス、シメジなど軽く いためて載せてもおいしい	
ピザソース	40g		
ショートニング	少々		



本市産ゴロピカリの米粉は農産物直売所で

ピザの作り方

- 生地を作る。**
①材料を正しく計量し、バター、ぬるま湯以外の材料をよく混ぜ合わせる。
②ぬるま湯を除々に加えよくこね、バターを小さく切って加えよくこねて、耳たぶくらいの硬さにする。
③全体を丸くまとめショートニングを塗ったボールに入れビニール袋をかぶせ、そのまま15分ほどおいて発酵させる。
- 具の材料を切っておく。**
玉ネギは5mm幅の半月切り、ピーマン・トマトは5mm幅の輪切り、ベーコンは短冊切り。
- 生地を5mm厚さ直径15cmの大きさにのばす。(手のひらを使うと均等にのびる)**
形は四角や長円でも良い。
- バターを塗ったアルミホイルを天版に敷き3を載せる。**
フォークで生地全体に穴を開け端までピザソースを塗り、チーズの3分の1をちらす。2の具を載せてから残りチーズ3分の2を満遍なく散らす。
- 180度のオーブンで18分間焼く。**



ゴロピカリの家庭料理教室

始めよう米粉で楽しい食卓

収穫の秋、市内各地で稲刈りが行われる時季になりました。日本人の主食である米の消費が年々落ち込んでい今日、各地で米の消費拡大に力を注ぐ取り組みが行われています。今回は、地元産のゴロピカリの米粉を使った家庭料理を市民へ紹介し、米の消費拡大を図ろうとする本市の取り組みについて取材しました。

担当は、市民編集委員石原・古田島

問い合わせは農政課 ☎890-67088へ。

米を粒から粉にして食べる

米粉は、以前からせんべいや団子などの和菓子の原料として使われてきました。最近では、製粉技術などが向上し、その利用は、パンやケーキなどの洋菓子類、ラーメン・パスタなどのめん類などへ広がっているそうです。米粉の製粉費用も低くなっ

ゴロピカリで新しい家庭料理を

米粉の料理教室で使われている米

粉の品種は本市産ゴロピカリ。この米はコシヒカリと月のひかりを掛け合わせて作った物です。二毛作に適し、病害虫にも強いので県の推奨米に。食感のコシヒカリに匹敵するといわれています。市内では米の作付け面積の約4割がこの米を作っているそうです。地元で採れたゴロピカリで新しい家庭料理を創造し、その消費を促すことがこの教室の狙いです。

もっと米粉使ってお米の消費拡大を

このピザやパン用の米粉は、上記の農産物直売所で購入できます。米の消費は、現在、昭和37年当時に比べて約半分。パン食や洋食の増加が影響していますが、今回のように米粉を身近な食材として取り入れることで料理の幅が広がり米の消費拡大につながると感じました。

編集後記

今回の教室は大変人気があり、定員の3倍応募があったそうです。市民の米粉活用への関心の高さを感じました。いろいろな料理を作りたいとの要望もあるようなので、こうした教室をもっと多く行ってほしいと感じました。

参加者に感想などを聞いてみると、「米粉を使った料理に興味があったので作り方など大変勉強になった」「簡単なので、家に帰ってみんなで作ってあげたい」など、米粉をもっ

米粉でいろいろ作ってみよう

今回は、米の消費拡大をテーマに取材をしましたが、本市の農業は、生産者が分かる豚肉の販売や粕川地区の大豆など多くの話題がいっぱい。特色ある農産物やその加工食品を紹介できればと考えています。