

米を使った料理を調べて いろいろつくってみよう

郷土料理だけではなく、外国の料理や創作料理など、米を使ったものはたくさんあります。米の炊き方を覚えたら、どのような米の料理があるのかを調べて、実際につくってみましょう。

実験と観察の項目■例

- 米を使ったさまざまな料理を考え、つくってみる。
- 米粉をつくってみる。
- 米粉を使って、さまざまな料理をつくってみる。

米から炊くもの(例)



ご飯からつくるもの(例)



チャレンジ

すし飯の作り方

太巻きやいなりずし、手巻きずし… すし飯をつくって、いろいろなおすしをつくってみましょう。

すし酢

材 料 4人分

砂糖…………… 大さじ2
酢…………… 1/2カップ
塩…………… 小さじ2.5

つくり方

- ①鍋に砂糖、酢、塩を入れ、弱火にかけながらよくかき回します。
- ②砂糖がとけ切ったらでき上がり。

すし飯

つくり方

- ①4カップ分の炊きたてのご飯を、すしおけまたはボウルにあげます。
 - ②すし酢をご飯の上に、全体にまわるようにかけます。
 - ③へらで手早く、切るようにまぜ込みます。
- ※うちわであおぎながら混ぜると、余分な水分がとんでツヤが出ます。

手巻きずしをしよう！

のりの上にすし飯をのせ、その上に好きな具材（刺身や野菜、納豆、卵焼き、ツナなど）をのせて、好きなように巻いて食べれば手巻きずしです。

米の新しい食べ方 ●米粉

米粉のつくり方

米を石臼などで粉にした米粉は、昔から日本でもつくられて、使われてきました。現代では、米粉を使ったパンやクッキーなど、新しい米の食べ方が登場しています。米粉をつくって、いろいろなものを料理してみましょう。

●準備するもの

米(うるち米)1カップ
すりこぎとすりばち
ミキサー
ふるい器
ふきん(手ぬぐい、
さらし、ガーゼなど)



●つくり方



1 あらう

米を水であらって水気を切った後、乾いたふきんの上に広げ、ひと晩よく乾かします。



2 くたく

乾いた米を3回くらいに小分けし、1回1分、ミキサー※にかけます。



3 つぶす

くだいた米をすりばちにあけ、細かくつぶすようにすりこぎですります。



4 ふるう

ふるい器にかけると粉らしくなります。ふるいに残ったものは③からくり返してください。



5 完成

細かいつぶになったら完成です。
※売られているものほど細かくはありません。

ポイント

米粉は水分を含んでいるため、雑菌が発生しやすくなっています。衛生上、保存には向きませんので、すぐに使い切るか、使う分だけ米粉にしましょう。

※ミキサーによって時間が異なります。各家庭で調整してください。

出典：「楽しく学んで！美味しく食べる！ごはんちゃんのお米ごはん学習帳」[p.7～8、p.10] (JA全中発行) より

米粉のレシピ

抹茶と黒ごまのロールケーキ

材 料 1本分

■スポンジ
上新粉(米粉) … 65g
抹茶…………… 5g
卵…………… 3個
砂糖…………… 70g
無塩バター…………… 20g
はちみつ…………… 5g

■シロップ
A 水…………… 40g
砂糖…………… 15g
■ごまクリーム
B 生クリーム … 120g
砂糖…………… 8g
ねり黒ごま …… 8g
黒ごま…………… 8g

つくり方

A 砂糖と水を合わせ、よくまぜ合わせ、シロップをつくる。

B Bの材料をボールに入れて、クリームが7～8分立てになるくらいに泡立て、黒ごまクリームをつくる。

- ①米粉と抹茶を合わせ、ふるいにかける。
- ②バターとはちみつを合わせ、電子レンジに1分ほどかけてとくす。
- ③天板にオーブンシートをしき、オーブンは160度に熱しておく。
- ④ボウルに卵を割り入れてハンドミキサーでほぐし、砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。
- ⑤④に①を加えてまぜる。
- ⑥⑤にアツアツの②を加えてまぜ合わせる。
- ⑦⑥で用意した天板に⑥を流し込み、底をたいて平らにしながら中の空気を抜く。
- ⑧⑦を160度のオーブンで13分焼く。
- ⑨焼いた生地の上にAをまんべんなくぬる。
- ⑩⑨の上にBを全体にうすくのぼす。巻き終わりの部分1cmを残しておく。
- ⑪⑩をオーブンシートごと、のり巻きを巻くように巻く。最初のひと巻きを少し強めに巻くと、仕上がりがきれい。