

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌

Petit あおば

Vol.9

2020 春号

特集 もちっサクッとろ〜り♪
米粉の魅力ご紹介!



2/13

女性部大山支部フレッシュミズ料理教室
パウンドケーキ&ババロア作り



JAあおば公式LINE@

JA あおばの直売所「みのり館」「ほほえみ館」のお得な情報や、イベント情報を配信中!

友達登録

ID検索: @574wpspc

QRコードスキャン→



もちっサクツとろり♪

＼ KOMEKO / ご紹介！ 米粉の魅力

米粉ってなに？

日本人の食生活に欠かせないお米。
米粉とはその名の通り、
お米を粉末にした食材です。
そんな米粉のもちっサクツとろり
とした魅力をどどんとご紹介！



米粉のいいところ

1 いろいろな食感が楽しめる

米粉はとろみをつける作用があるので、あんやスープなどに加えれば“とろり”。パンなどに使うと、水分を吸水しやすいという特性上“しっとりもちもち”に。

天ぷらなどに使うと“サクツ”とした食感が楽しめます。

2 低カロリーでヘルシー

小麦粉と米粉のカロリーは実際にはそれほど大きな差はありません。しかし、天ぷらやフライなどの衣に使った場合、小麦粉の油の吸収率が**38%**弱なのに比べ、米粉は**21%**程度です。米粉の衣は油を吸わないので、冷めてもべちゃつたりにくく、サクツとした食感が持続します。

3 とってもきめ細かいからダマにならない

米粉はとってもきめ細かく、さらっとしていてダマになりにくいので、ふるわずそのまま使うことができます。シチューなどの料理の時も、小麦粉の場合粉っぽくダマになってしまうためバターで炒める必要がありますが、米粉の場合は必要ありません。

米粉の種類と用途

じょうしんこ 上新粉

精白したうるち米を、水洗い→水切り→生乾きで製粉、乾燥

用途 だんご、柏餅、草餅、ういろう、かるかん饅頭

もちこ 餅粉

上新粉と同じ(もち米を使用)

用途 大福餅、求肥、しるこ、最中

しらたまこ 白玉粉

もち米を水洗い → 水漬(半日～1日) → 水切りし、水を加えながら磨砕(まさい)する方法

用途 白玉だんご、求肥、大福餅、しるこ

だんご粉

上新粉にもち米を混合したもので、関西以西で多く愛用されている

用途 だんご

にゅうじこ 乳児粉

うるち米を熟加工して、製粉したもの

用途 乳児食、重湯用

かんばいこ 寒梅粉

精白したもち米を水洗い水漬けし、これを蒸煮(※1)して、もちに調整し、白焼き製粉したもの

用途 押菓子、豆菓子、製菓用、糊用、工芸菓子

らくがん粉

もち米を水洗いして乾燥した後、焙煎(※2)して製粉したもの

用途 らくがん

どうみょうじこ 道明寺粉

蒸煮したもち米を乾燥して干飯(ほしいい)とし粗砕したもの

用途 桜餅、つばき餅、おはぎ餅

じょうなんこ 上南粉

蒸煮したもち米またはうるち米を乾燥して粗砕したもの

用途 うるち米・・・和菓子
もち米・・・和菓子、玉あられ、桜餅、おこし、天ぷら粉用

みじん粉

もち米またはうるち米を蒸煮後、これを乾燥し、焙煎して製粉したもの

※1 蒸煮は、少量の煮汁で長時間かけて弱火で煮る調理法。
※2 焙煎とは、焙(ほう)じ煎(い)ること。



直売所で買える!!

ココロと体に優しいこだわりのシフォンケーキ

JAあおばの直売所「あおばの里 ほほえみ館」で販売している米粉シフォン。着色料、膨張剤、防腐剤、保存料は一切使わず、グルテンフリーでもっちりふわふわのシフォンケーキです。

これから地元のを地元で販売し、
地産地消をすすめていきたいと思えます!

こだわりの

米粉シフォン 各200円

まっちゃん・ココア・レモン・しょうが・
プレーン・えごま・にんじん

米粉・・・あおば産コシヒカリ100%
えごま、にんじん、しょうが・・・あおば産
たまご・・・婦中町広田「田村農園」
牛乳・・・越中八尾おわら酪農3.6



▲COMECOME会の皆さん

あおばの里ほほえみ館(富山市婦中町羽根940-1)

※店頭と並んでいない場合もございますので、予めご了承ください。

米粉のおすすしレシピ

子供も大好きな
グラタン♡
さっぱりとした味に
ウインナーのうま味を
プラス!



作り方

- ①ウインナーは斜め半分に切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草はゆでて水に5分くらいいさらしてから4cm長くらいに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒めて塩コショウをする。これに米粉と牛乳を合わせたものを入れ、コンソメを加えて弱火で焦げないようにとろみがつくまでよくかき混ぜる。
- ③グラタン皿に②を入れてAをかけ、220度のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

材料(2人分)

- ウインナー...6本
- 玉ねぎ...1/6個
- ほうれん草...1/4束
- 米粉...45g
- 牛乳...1と1/2カップ
- コンソメ顆粒...5g
- 塩・シヨウウ...少々
- オリーブオイル...小さじ1
- Aピザ用チーズ...30g
- Aパルメザンチーズ...大さじ1
- Aパン粉...大さじ1

野菜のいい味も栄養も
米粉でカラッと揚げて
サクサクのチップスに♡



作り方

- ①れんこん、かぼちゃ、にんじんは薄切りにし、れんこんは水にさらしてからザルにあげて水気をきっておく。
- ②Aを混ぜて衣を作り、①の野菜につけて160度くらいに熱した油で揚げる。
- ③揚げ終わったら、熱いうちにお好みで塩や黒コショウなどをふりかける。

材料(3人分)

- れんこん...100g
- かぼちゃ...150g
- にんじん...1/3本
- A米粉...50g
- A水...1/2カップ
- 揚げ油...適宜
- 塩...適宜
- 黒コショウ...適宜

和食 野菜のヘルシーチップス

洋食 ウインナーのあつあつグラタン

親子で参加できる活動がたくさん!

JAあおば女性部のメンバー大募集!

JAあおば女性部は、食と農を基軸に各支部でさまざまな活動をしています!食や農、暮らしの活動に関心のある方、私たちと一緒に活動しませんか?

お問合せ：各地区営農経済センター
生活指導員まで

- 大沢野営農経済センター ☎076-467-2322
- 大山営農経済センター ☎076-483-3950
- 婦中営農経済センター ☎076-469-6103
- 八尾営農経済センター ☎076-455-3277



家庭でできる食品ロス対策



食品を買うとき

すぐに食べるものや近いうちに食べることが予想されるものは、賞味期限・消費期限が近い物から購入しましょう。



外食するとき

料理のボリュームを確認し、食べきれない量を注文するように心がけましょう。量が多くて残ってしまった場合は、持ち帰りができるかお店に確認!



料理をするとき

食材を無駄にしないレシピを取り入れて、捨てる部分を極力減らすよう意識しましょう。料理は食べられる分だけ作り、残ってしまったら別の料理に活用を!



保存するとき

長持ちしない食品は冷蔵庫の奥にしまわない、必要に応じて「野菜室」や「チルド室」など保存場所を上手に活用する、といった工夫をしましょう。

食品ロス

もったいないをゼロに!

みんなでなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では食料消費全体の3割にあたる**2,800**万トンの食品が捨てられています。このうち食品ロスは**632**万トン。



国民一人ひとりがお茶碗約1杯分の食べ物を毎日捨てていることに相当!

ぶちあおばvol.8(2020冬号)アンケート結果

皆さまの声にお応えします!

前号の読者プレゼント企画にたくさんのご応募ありがとうございました!

「特集してほしいことは何ですか?」の回答で特に多かった「旬の野菜レシピを掲載してほしい」にお応えし、JAあおばの直売所にてレシピカードを設置!

野菜をお求めになられる際にはぜひレシピカードもお持ち帰りください♪



JA 農業 ことば辞典



JAグループ
林修

「JAファーマーズマーケット」ってなに?

生産者がとれたての農産物を直接出荷するJAの直売所です。

JAには、全国に約1,700店舗のJAファーマーズマーケット(農産物直売所)があります。

通常、スーパーなどの量販店に並ぶ農産物は集荷場や卸売市場などを経て届けられますが、JAファーマーズマーケットの農産物は生産者が直接出荷するので、とれたて新鮮。地域特有のめずらしい野菜や、生産者が作ったジャムや漬物などの加工品、その地域で生産されたお肉や卵などを売っている店舗もありますよ。

JAファーマーズマーケットに関する情報はこちら▶<https://life.ja-group.jp/farm/>

普段と違う地域の直売所に行くと
並べてある農産物もがらりと変わります。
ぜひ、旅行先でも訪れてみてくださいね!



耕そう、大、地と地域の未来。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

Farmers' Market JAあおば農産物直売所



あおばの里 みのり館

〒939-2252
富山市上大久保1359-2
TEL:076-467-2322
営業時間:9時~18時
(年中無休・正月除く)
11月~2月中は17時まで



あおばの里 ほほえみ館

〒939-2603
富山市婦中町羽根940-1
TEL:076-469-0023
営業時間:9時~18時
(年中無休・正月除く)
11月~2月中は17時まで

毎週水曜日はJAポイントが **2倍!**

毎週木曜日はソフトクリーム **50円引き!**



新鮮な農産物が
たくさんあるよ!