

〈研究ノート〉

「デイトワークショップスタジオ」におけるお菓子教室の実践 「米粉のおかし」

向 田 有 香*

Practice of Sweets Classes at “Date Workshop Studio”: Sweets Made of Rice Flour

Yuka MUKOUDA

Key words : 米粉 rice flour, グルテンフリー gluten-free, アレルギー allergy

1 はじめに

著者は、たまごや乳製品などの動物性食材を使わないカフェ「月待ち」を2013年3月にオープンした。食物アレルギーや持病、宗教的な理由等で食べられない食材がある人も、ない人も、同じものを食べることができ、食べることを楽しめる場所としての店づくりを行ってきた。また、県内外での料理教室の開催や、小学校教員としての経験を生かした「こどもとつくろう！」と称する子ども参加型のお菓子づくり教室を不定期で開催してきた。近年ではグルテンフリーのブームもあり、カフェでもワークショップの内容としても、動物性食材だけでなく小麦や小麦グルテンも使わないメニューや、小麦粉のかわりに米粉を使ったレシピの需要が高まっていた。

2 デイトワークショップスタジオでのお菓子および料理教室活動「オーガニック料理」の目的

「日常をゆたかに」をコンセプトにしたワークショップスタジオで、アレルギーや食のバリアがある方にも、食べる楽しさや作る楽しさを体験できるよう支援することを目的とする。SDGsの目標達成のため、できる限り有機栽培された原材料を使用し、肉や魚、たまごなどの動物性素材は使わない。

3 「米粉のおかし」講座の目的

アレルギーや健康志向の高まりにより、グルテンフリーに注目が集まっている。オーガニック料理の講座でも、米粉を使ったお菓子の作り方を知りたいとの声をいただいていた。たまごも使わずにふわっとした生地を焼くコッパ、乳や小麦粉を使わずに作れるカスタード風のクリームやチョコレートの焼き菓子のレシピを伝えた。

お菓子作りを身近に感じてもらうため、家でも作りやすいようにできるだけ家庭にある道具で調理を行った。

4 米粉のおかし講座の実施

- 1) 参加者 地域の女性9名(事前予約)
- 2) 日 時 令和3年4月1日(木)13:00~16:00,
令和3年4月29日(木)同上
- 3) 場 所 デイトワークショップスタジオ(中区)
- 4) 実施者 コミュニティ生活学科 向田有香
- 5) 内 容 調理実習「米粉のおかし」(試食を含む)

4月1日は4名、4月29日には5名の参加があった。調理実習では、まず資料(A4 5枚 資料参照)に沿って、米粉の扱い方のポイントや注意点について説明し、調理の手順を確認した。その後、デモンストレーションを中心に参加者とともに実習を行った。

メニュー: 米粉カスタードクリーム、米粉ブッセ生地、米粉のひとくちクッキー、米粉のブラウニー(写真1, 2)

5 ま と め

1) 実施後のアンケート結果より

4名の参加者からアンケートの回答があった。講座に参加した動機は、「マクロビ、ヴィーガンに興味があるから」が4名、「料理が好きだから」が2名であった(複数回答可)。講座内容については全員が「満足できた」と答えた。感想では、「リラックスしたワークショップで楽しくオーガニック料理が学べました」「米粉を使ったテーマだったので興味があった。いろいろなバリエーションの米粉料理が学べた」などであった。今後希望する講座内容は、「季節に合わせたワークショップに興味があります」「大豆ミートを使った料理が知りたい」「ランチなど

* 広島文化学園短期大学コミュニティ生活学科(非常勤講師)



写真1 米粉カスタード入りブッセ



写真2 完成したメニュー

のお食事、季節ごとのお菓子、和菓子」「大豆ミートの使い方など、大豆製品の料理が作ってみたい」などであった。

以上のことから、たまごや乳などの動物性食材だけでなく、小麦も使わないお菓子作りの講座は参加者にとって満足感のある講座だったことがわかった。また、近年商品開発がめざましい植物性たんぱく食材「大豆ミート」について関心のある参加者が多いことがうかがえる。

2) 今後に向けての課題

デイトワークショップスタジオでは、毎年夏休みには子ども参加型のお菓子教室を開催してきたが、新型コロナウイルス感染対策のため昨年度および今年度は開催ができなかった。しかし、食物アレルギーを持つ子どもが増えている現在、その原因となる食べ物として鶏卵、乳に次いで多い小麦も排除した子ども参加型のワークショップを開催することは、子どもの体験の場を増やすことにつながるため大変意義があると考えられる。今後は、子どもが読んでわかりやすいレシピにできるよう調理行程を組み直し、デモンストレーションの効果的な方法等を探究したい。

また、食物アレルギーに対応した料理やお菓子作りの場を提供することは、広島市のめざす「福祉のまりづくり」を推進していくことにもつながる。今回のような料理教室を開催していく過程を講義でもとりあげるなど、今後は学生にも参加してもらえよう授業展開を考えていきたい。

Summary

I have held cooking and confectionery classes that do not use animal ingredients such as eggs and dairy products. In response to the recent heightened health awareness and gluten-free boom, there were many hopes in this course to know the recipes for sweets made with rice flour. In this paper, we summarized the “Sweets made of rice flour” course for 9 women in the region in April, Reiwa. All of them answered that they were satisfied in the post-implementation questionnaire about the course to know the characteristics of rice flour and making sweets with rice flour. The results revealed the high demand for gluten-free sweets. Currently, after chicken eggs and milk, wheat allergies are common among children. It was suggested that it was necessary to advance research on products and services that do not contain these three raw materials in various fields.

Date workshop studio

90%オーガニック 月待ちの、おうちごはん

「月待ちのおうちごはん」では
マクロビオティックの考え方を基本とし、
たまごや乳製品などの動物性食材、精白糖は使いません。

でも
気どらず、楽しく、おいしく。

野菜だけでもいいね！の、ちょっとしたコツをお伝えできたらと思います。

『米粉のおかし』
◎米粉カスタードクリーム
◎米粉ブッセ生地
◎ひとくちクッキー
◎ブラウニー

）コピー等の無断複写はお控えください*

《米粉のブッセ生地》

(4~6人分)

[A]

・梅酢	小さじ 1/4
・压榨なたね油	45g
・てんさい糖シロップ	100g
・無調整豆乳	130g
・さくらの葉パウダー	小さじ 1/4~

[B]

・米粉	110g
・アーモンドパウダー	50g
・おからパウダー	10g
・ベーキングパウダー	8g

【飾り】

・さくらの花の塩漬け

- ① A,B それぞれを別々のボウルに計量し、よく混ぜておく。オーブンは 190 度に予熱しておく。
- ② B (粉) のほうのボウルに A (水分) を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ オープンシートを敷いた型に流し入れ、180 度で 10~20 分焼く。
- ④ 焼きあがったらクーラーに取り出して冷まし、米粉カスタードをサンドする。

3

《米粉のカスタードクリーム》

(つくりやすい分量)

・米粉	28g
・無調整豆乳	250g
・塩	ひとつまみ
・てんさい糖シロップ	100g
・バニラビーンズ またはバニラ香料	少々

- ① すべての材料を小鍋に入れ、よく混ぜる。
- ② 蓋をしないまま鍋を中火にかける。泡だて器で混ぜながら加熱し、鍋の淵からふつふつと沸いてきたら弱火にする。
- ③ 焦げないように絶えず混ぜながら 2 分ほど加熱し、火からおろす。
- ④ 容器にうつし、粗熱を取る。粗熱がとれたらラップをぴったりと表面に張り付けて冷ます。

※冷めたら冷蔵庫で保存し、2~3 日で食べきる。

2

《ひとくちクッキー》

(つくりやすい分量)

[A]

・米粉	80g
・アーモンドパウダー	40g
・塩	ひとつまみ
・てんさい糖 (粒)	大さじ 1

・压榨なたね油	大さじ 2
・玄米あまざけ	大さじ 2 と 1/2

- ① [A] の材料をすべてボウルに計量し、軽く混ぜておく。オーブンを 170 度に予熱し始める。
- ② なたね油をまわし入れ、フォークかゴムベラですり混ぜる。
- ③ 油がなじんだらあまざけを加え、さらに混ぜる。
- ④ 一口大に丸め、オープンシートを敷いた天板に並べる。160 度のオーブンで 22~26 分焼く。

4

《ブラウニー》

(15センチの型1台分)

[A]

・米粉	80g
・ココアパウダー	40g
・アーモンドパウダー	12g
・ベーキングパウダー	小さじ 1/2

[B]

・塩	2つまみ
・無調整豆乳	150g
・圧搾なたね油	大さじ 3
・オレンジピール	54g

・くるみ	適宜
------	----

- ① A,Bそれぞれを別のボウルに計量し、よく混ぜておく。オーブンを予熱し始める。
- ② A (粉) のボウルにB(水分)を一気に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 粉気がなくなったらお好みでくるみ等を加え、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ空気を抜き、150度のオーブンで30分焼く。