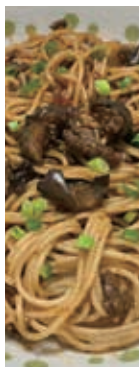


米粉料理のレシピ集

JAめぐみの「農業の応援団」特別団員
岐阜県立関高等学校の生徒が考えた



関高校家庭クラブが米粉普及活動の一環として取り組む
「米粉・米粉パスタ料理コンクール」の
2023年受賞作品を紹介します。

Think Globally. Act Locally.
米粉で守る人・食・環境

SEKI

米粉倶楽部
米粉で、食料自給率アップ！



JAめぐみの

米粉・米粉パスタ料理コンクール

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」とは、JAめぐみの「農業の応援団」特別団員である岐阜県立関高等学校の家庭クラブが行う米粉普及の取り組みです。



JAめぐみでは、地元の農業や農産物の魅力を発信する「農業の応援団」の特別団員制度を設け、2022年4月1日に地産地消などの取り組みで連携する関高校を第1号に委嘱しました。

「農業の応援団」とは、県内農産物の購入や栽培を通じて、農業を応援してくれる人を増やそうと、岐阜県JAグループが2018年から展開している取り組みです。



関高校家庭クラブでは、「持続可能な社会の構築」を目指し、水田存続のために米の消費拡大・米粉普及活動に取り組んでいます。

関市内で米粉の利用促進を進めている農業生産法人PLUS株式会社やJAめぐみの、地元情報誌「ぶうめらん」、関市農林課、中部学院大学短期大学部とともに、地域と連携しこの活動を進めています。

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」は、関高生に米粉や米粉パスタを使った料理をする機会をもってもらい、地産地消や地元食材の消費拡大に取り組むことを目的に、2018年より開催し、今回で6回目を迎えました。

2年生全員が家庭クラブに入り、夏休みの課題としてオリジナルレシピの開発に取り組んでいます。

JAめぐみの・地元企業も関高生の取り組みを支援!

PLUS株式会社は食材として使用する米粉・米粉パスタを、JAめぐみのは、地元食材の購入支援として同JAファーマーズマーケット「とれたたひろば関店」で使用できる500円分の商品券を贈呈し、1回目より継続して活動の支援を行っています。

2023年7月に行った研究助成式の様子
(中日新聞/2023年7月6日付掲載)



JAめぐみの とれたたひろば 関店

県下最大級! 安全・安心・新鮮な農産物が豊富!



関市小屋名1436
TEL.0575-27-1255
営業時間:9:00~17:00
定休日:火曜日



農業生産法人PLUS株式会社



グルテンフリーライスパスタをはじめとした米粉加工食品を数多く取り扱うPLUS株式会社。原材料の米粉は、自社栽培した岐阜県代表品種ハツシモ米100%を製粉したもののみ使用することにご協力しています。

関市千足818-1
TEL.0575-36-2124
営業時間:10:00~17:00
定休日:土曜日・日曜日・祝日



2023 米粉・米粉パスタ料理コンクール

テーマ「米粉・米粉パスタを使った私の自慢料理」

米粉・米粉パスタと身近な食材を使ったオリジナル料理を考えて、地産地消と米粉の認知や普及に貢献しよう

コンクールでは、関市の農業生産法人PLUS株式会社の米粉・米粉パスタと地元食材を使ったオリジナルレシピを考案します。

米粉は自社栽培した岐阜県の代表品種ハツシモ米100%を製粉しています。その米粉を使用した米粉パスタは、コシのある食感が特徴で、風味、色もお米ならではです。

■米粉部門

■米粉パスタ部門



米粉部門134点、米粉パスタ部門78点の計212点の応募作品の中から協賛団体による特別表彰を行いました。



審査員の皆さんによる審査の様子



審査員を務めた協賛団体の皆さん

～特別表彰～

JAめぐみの賞	1名
米粉PLUS賞	1名
ぶうめらん賞	1名
セキのうりん賞	1名
中部学院大学短期大学部学長賞	1名
関高FRH賞	1名
関高家庭クラブ賞	1名



米粉・米粉パスタ料理コンクール表彰式

米粉もちもちヘルシーぎょうざ

使用した
米粉食材は
コレ!

米 粉



スパゲッティ



フェットゥチーネ



フジリ



レシピ考案者

平田 詩織さん

おすすめポイント

ぎょうざを作ろう!と思い、「里芋を練り込んだら…」「ほらタレと合わせたら…」とどんどん発想が広がっていく感じが新鮮で楽しかったです。誰かと作り、誰かと食べるという料理の楽しさを改めて感じました。ぜひ、家族や友達と皮作りから挑戦してほしいです。

調理時間
50分1人前 320円
※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)

エネルギー 298kcal
たんぱく質 77g

アレルギー特定原材料

—

材料／分量(4人分)

※★は地域産物

〈皮〉

米粉 …………… 130g
片栗粉 …………… 40g
★円空さといも …………… 30g
お湯 …………… 120g～
塩 …………… 小さじ1/4

〈具〉

大豆ミート …………… 150g
★キャベツ …………… 180g
ニラ …………… 20g
★ニンジン …………… 50g
★大葉 …………… 3枚
ニンニク …………… 1かけ

⑧醤油 …………… 小さじ1
⑨塩 …………… 小さじ1/4
⑩こしょう …………… 小さじ1/4
ごま油 …………… 小さじ1/2
小さじ1
なたね油 …………… 大さじ1

★上之保ゆず …………… 適量
★大葉 …………… 1、2枚
★ほらタレ …………… お好みで

作り方

- ①キャベツをさっとゆでてみじん切りにし、水気を軽く絞る。
- ②ニラ・ニンジン・大葉・ニンニクをみじん切りにする。
- ③沸騰したお湯に大豆ミートを入れ、ゆでる。
- ④ボウルに③を加え、⑤を入れてよく混ぜる。
- ⑤①②を加え、さらに練って、ごま油（小さじ1/2）を加えて混ぜる。
- ⑥円空さといもをゆでて、すりおろし器ですりおろす。
- ⑦別のボウルに米粉・片栗粉・⑥・お湯・塩を入れて、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑧様子を見てお湯を少しずつ加え、手で触れるようになったらこねてひとまとめにする。
※やけどに注意する。 ※乾燥しやすいため、濡れ雑巾をかけておく。
- ⑨具をのせて包み、ふちを指でつまんでしっかり閉じる。
※水をつけすぎると柔らかくなるためつけなくてもよい。
- ⑩フライパンになたね油をひいて、中火で熱し、ぎょうざを並べる。
- ⑪ぎょうざの1/3くらいの高さまで熱湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑫水分が無くなったら蓋を取って強火にし、ごま油（小さじ1）で焼く。
- ⑬千切りにした上之保ゆず・大葉を盛り付けて完成!
(お好みでほらタレをつけてもよい)

作った料理の特徴・料理への思い

みんなで作り、みんなで食べることが料理の楽しさだと思うので、みんなで作れるぎょうざにしました。アレルギーが気になるお子さんも、カロリーが気になる女性もパクパク食べられるように、米粉と里芋のもちもち感と大豆ミートでヘルシーさにこだわりました。授業で孤食について習い、これを機に家族や友達と作ること、食べることの楽しさを知って、沢山の人の時間を過ごしてほしいです。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

1つ目は、ミンチの代わりに大豆ミートを使用したことです。ヘルシーであっさりした味わいになります。2つ目は、ほらタレを使用したことです。大豆ミートのあっさり感にほらタレのさっぱりした甘さがよく合います。3つ目は、生地に円空さといもを練り込んだことです。私は「まるそらドーナツ」の研究チームに所属しているので里芋を使用し、生地に混ぜたらもちもち感が増すのではと考えました。生地から具、タレまで地域食材たっぷりです!

梨とレモンの冷製パスタ

使用した
米粉食材は
コレ!



米 粉



スパゲッティ



フェットゥチーネ



フジッリ



レシピ考案者

山本 莉世さん

材料／分量(2人分)

※★は地域産物

米粉パスタ(スパゲッティ) 200g
 ★梨 300g
 生ハム 12g
 ルッコラ 10g
 オリーブオイル 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 レモンの皮 0.5g

 塩 小さじ1/2
 レモンのしぼり汁 大さじ2
 白ワインビネガー 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ2
 黒こしょう 0.5g

作り方

- ① 梨の皮をむき、芯を切り落とす。
- ② 4等分にし、3個すりおろし、1個乱切りにする。
- ③ レモンを絞る。
- ④ ボウルにすりおろした梨・塩(小さじ1/2)・レモンのしぼり汁・白ワインビネガー・オリーブオイル(大さじ2)・黒こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に乱切りにした梨を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 沸騰したお湯に塩(ひとつまみ)を加え、麺を6分ゆでる。
- ⑦ 麺を冷水で冷やし水をよく切る。
- ⑧ 生ハムを1/4サイズに切る。
- ⑨ ⑤に麺・生ハムを加え混ぜ合わせる。
- ⑩ お皿に盛りつける。
- ⑪ ルッコラをのせ、レモンの皮を散らす。
- ⑫ オリーブオイル(大さじ1)をまわしかけ完成。

おすすめポイント

冷たいパスタと梨の甘さ、生ハムの塩気、レモンの酸味がよく合っていて、夏の季節にピッタリのレシピです。色合いもきれいで、麺をゆでるとき以外は火を使用しないので、手軽に調理出来ます。

調理時間
18分

1人前 310円
※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)	アレルギー特定原材料
エネルギー 636kcal たんぱく質 17g	—

作った料理の特徴・料理への思い

夏バテなどでごはんがあまり食べられない人も食べやすいようにレモンや梨などの果物を使いさっぱり食べやすいようにしました。また、麺をゆでるとき以外に火を使用しないので手軽にすることが出来ます。米粉パスタの食感で冷麺風でおいしかったです。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

美濃加茂市の果物は蜂屋柿が有名ですが、山之上町の梨もとてもおいしいのでそれを活用したいと思いました。使用した梨は規格外品として売られていて、食品ロス削減につながると思いました。また本来7分ゆでる麺を冷製パスタにするので1分短くゆで、少し硬めの麺にしてしっかりとした食感になったと思います。

どうする米粉!米粉ヶ原の戦い!!



材料／分量(4人分)

※★は地域産物

薄力粉	300g
米粉	100g
砂糖	40g
塩	8g
ドライイースト	6g
牛乳(40℃)	280ml
無塩バター	40g
★ほらどキウイ	3個
グラニュー糖	30g

作り方

- ①ボウルに薄力粉・米粉・砂糖・塩・ドライイーストを入れる。
- ②40℃に温めた牛乳を入れ、混ぜる。
- ③生地をこね、無塩バターを加える。
- ④生地を発酵させる。(一次発酵・40分)
- ⑤生地を丸め、再び発酵させる。(二次発酵・40分)

☆発酵を待つ間に、キウイジャムを作る!

- ①皮をむいたキウイを細かく切る。
 - ②グラニュー糖を加え、鍋の中で煮込む。
- 完成

- ⑥パンの真ん中にキウイジャムをのせる。
- ⑦オーブンで18分ほど焼く。
- ⑧焼き上がりに、米粉(分量外)をふって完成!!

レシピ考案者

山口 涼太さん

おすすめポイント

食は世界の人々を幸せにする力を持っています。落ち込んだり嫌なことがあっても、おなかを満たされると幸せな気持ちになります。この活動を通して、少しの工夫で味が格段に良くなったり、美しい見た目になったりと料理の楽しさを知ることが出来ました。

調理時間
20分
※発酵時間を除く

1人前 150円
※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)

エネルギー 413kcal
たんぱく質 8.5g

アレルギー特定原材料

乳・小麦

作った料理の特徴・料理への思い

地域の方々がいつも見守ってくださっているからこそ、私たちは充実した高校生活を送ることが出来ています。地元の食材を使うことで、この機会に少しでも恩返しが出来たら良いなと考え、洞戸のキウイを使用した米粉パンを作りました。自分が作った料理を通して、地域の方々に笑顔にできると良いなという願いを込めて作りました。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

生地が固くなりすぎないように、こねすぎに注意しました。良い色で焼き上げるために、様子を見て調整しました。とれたたひろばで購入した「ほらどキウイ」を使用しました。キウイジャムの味が引き立つように、パン生地にはあまり味をつけませんでした。また、見た目が美しくなるよう、色やバランスを考えて「ほらどキウイ」を選びました。

米粉で作るにんじんシナモンケーキ



レシピ考案者

森 彩衣奈さん

おすすめポイント

スポンジはふわふわにして見た目も味もおしゃれなケーキです。砂糖を少なめに、ニンジンの甘さが引き立つように調整しました。アクセントのシナモンがくせになります。ケーキのデコレーションも楽しく仕上がっています。

調理時間
30分
※焼き時間を除く

1人前 89円
※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)

エネルギー 301kcal
たんぱく質 4.8g

アレルギー特定原材料

卵・乳

材料／分量(4人分)

※★は地域産物

◎ケーキ型の名称 シフォン型

◎サイズ 21cm×8.5cm

米粉 …………… 140g
★ニンジン …………… 180g
砂糖 …………… 50g
サラダ油 …………… 60g
卵黄 …………… 6個分
ベーキングパウダー …………… 6g
水 …………… 60ml
シナモン …… 小さじ1/2

〈メレンゲ〉

卵白 …………… 6個分
砂糖 …………… 50g

〈飾り〉

生クリーム …………… 200ml
砂糖 …………… 15g
レーズン …… お好みで

作り方

- ① ニンジンをしりおろす。オーブンを 170℃ に予熱する。卵を卵黄と卵白に分け、どちらも大きめのボウルに入れる。
- ② 卵黄のボウルに砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。そこに、サラダ油と水を入れ、さらに混ぜる。
- ③ ② に米粉、ベーキングパウダー、シナモンを合わせてふるいに入れ、粉っぽさがなくなるまで泡だて器で混ぜる。ニンジンも入れ、混ぜ合わせる。
- ④ メレンゲを作る。分けておいた卵白をハンドミキサーで泡立てる。
- ⑤ 全体的に泡が出てきたら砂糖を入れて、ボウルを逆さまにしても落ちてこないくらいに泡立てる。
- ⑥ ③ に⑤ を 1/3 ずつ 3 回に分けて泡立て器もしくはゴムベラで混ぜ合わせる。(この時メレンゲが塊になって残らないようにする)
- ⑦ 型に流し入れ、少し上から落として空気を抜き、170℃で 35 分～ 40 分焼く。(途中で焦げそうな時は、上にアルミホイルをかぶせる)
- ⑧ 焼きあがったら、そのまま逆さまにして、3～4 時間ほど冷ます。
- ⑨ 型からはずし、生クリームやレーズンなどで飾り付けをして完成。(そのままでも OK)

作った料理の特徴・料理への思い

このケーキは地域の食材である「ニンジン」を使って、スパイスの効いたシフォンケーキになっています。1ホールで約2本のニンジンを使用しました。また、シナモンが入っていることによって、コーヒーや紅茶に合う大人の風味を味わうことが出来ます。野菜嫌いな子どもでも「おいしい」と言って笑顔になってほしいという思いで作りました。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

工夫した点は、アレルギーに対応するため、小麦・乳をスポンジ自体に使用しないレシピにしたことです。飾りに使用した生クリームをなくしても美味しくいただけます。また、地域の食材を使用しており、ニンジンはすりおろすので、ニンジンの形を気にせず食べることが出来ます。

鮎のお茶漬風スープパスタ



レシピ考案者

渡邊 壮眞さん

おすすめポイント

鮎の出汁と白醤油、柔らかい緑茶の香りで、とても美味しいです。揚げた鮎やナスの食感もサクサクで食が進みます。材料すべてを無駄なく使っているところが何より素晴らしい。何杯でも食べられそう!



栄養成分(1人当たり)	アレルギー特定原材料
エネルギー 1,262kcal たんぱく質 11.8g	—

材料／分量(2人分)

米粉パスタ(スパゲッティ) 200g
★鮎の干し 30g(2尾)
水(出汁用) 1L
水(ゆで用) 2L
塩(ゆで用) 25g
★ニンニク 10g
オリーブオイル 大さじ4
★ナス 1/2本
米粉 10g
米油(揚げ用) 適量
緑茶粉 3g
料理酒 大さじ1・1/2
白醤油 大さじ1・1/2
大葉 適量
きざみのり 適量
すだち 1個
塩(味付け用) 適量

作り方

- 1 鮎の干しを水(出汁用)に1時間ほどつけておく。
- 2 ①を20分加熱し、出汁を作る。その間にニンニクは皮をむいて粗みじん切り、ナスは食べやすい大きさに切る。(半月切り or いちょう切り)
- 3 出汁がらとナスに塩をふり、米粉をつける。小さめの鍋に米油をつかる程度入れて、色がつくまで揚げる。
- 4 湯(ゆで用)を沸かして塩(ゆで用)を入れ、パスタを2分短くゆでる。
- 5 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で加熱する。
- 6 ニンニクの香りがしてきたら、出汁を入れ、料理酒と白醤油を加え、沸騰させる。
- 7 ④を入れ、好みの硬さになるまでゆで、緑茶粉を入れ、塩で味を整える。
- 8 器に盛り付け、ナスと鮎、千切りにした大葉ときざみのり、半分に切ったすだちをのせる。

作った料理の特徴・料理への思い

米粉→米→お茶漬、岐阜県の特産物→鮎と連想して、和風スープパスタにしました。ナス、鮎の出汁がらを揚げるのにも米粉を使い、白川町の緑茶粉を加えてお茶漬風にしました。あっさりした味で、さらっと食べられるので暑い夏で食欲がない時でも食べられます。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

川辺町の自宅で採れたナス、ニンニクを使い、岐阜県産の鮎の干しで出汁をとった後、その出汁がらを揚げて無駄をなくしました。鮎の出汁がらは、揚げることで骨まで食べられるので、鮎の栄養を余すことなくとることが出来ます。また、米粉パスタとの相性も良く、鮎出汁の効いたおいしい和風パスタに仕上がりました。

食欲増進！鹿っ子ミンチと郡上みその和風パスタ



レシピ考案者

唐谷 紗弥さん

材料／分量(2人分)

※★は地域産物

- 米粉パスタ(スパゲッティ) 200g
- ★鹿っ子ミンチ 150g(パック半分)
- ★ナス 150g
- ★玉ねぎ 40g
- ★ニンニク 10g
- ごま油 小さじ1
- 小ねぎ 10g
- ④水 大さじ3
- ④みりん 大さじ1
- ★④郡上みそ(赤みそ) 大さじ1
- ④醤油 大さじ1

作り方

- 1 鹿っ子ミンチはあらかじめ解凍しておく。
ナスはいちょう切り、玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、ニンニクとナスを入れて炒める。(目安3分半)
- 3 ナスに火が通ってきたら、玉ねぎを入れて炒める。(目安2分)
- 4 玉ねぎに色がついてきたら「鹿っ子ミンチ」を入れ、ヘラなどで細かく切りながら炒める。(目安6分半)
- 5 ミンチが細くなり火が通ったら、④を入れ、全体になじむように混ぜる。(目安3分)
- 6 混ぜたら火を止める。
- 6 米粉パスタをゆでる。(7分)
- 7 ⑤のフライパンを再度中火にし、ゆでたパスタと混ぜる。(目安2分)
- 8 パスタが全体にからまったら火を止め、お皿に盛りつける。
- ①で切った小ねぎをふりかけたら完成!!

おすすめポイント

「鹿っ子ミンチ」は食感も良くおいしいので、この魅力を多くの人に伝えていきたいとレシピを考えました。小麦粉パスタの試作品と比較すると、米粉パスタの方が郡上みそソースの旨味を引き出すことができ、このソースは米粉パスタにピッタリだと嬉しくなりました。



栄養成分(1人当たり)	アレルギー特定原材料
エネルギー 633kcal たんぱく質 22.8g	—

作った料理の特徴・料理への思い

現在私が参加している「鹿っ子プロジェクト」の活動で生まれた「鹿っ子ミンチ」という鹿肉を使った商品と、郡上みそ(赤みそ)を使ってパスタを作りました。ミンチ・みそ・ニンニクの塩味とのマッチ感は夏でも食欲増進!「鹿肉ってこんなにおいしいんだ」ともっと多くの人に知ってもらいたいと思い作った1品です。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

「鹿っ子ミンチ」は郡上で捕獲されたシカを加工した商品なので、それに合わせて郡上市産の新鮮玉ねぎや郡上みそなど、郡上にゆかりのある食材を使ってみました。夏が旬のナス、ニンニクは関市産など「地域の食材」の活用を心がけました。また「米粉」パスタだからこそ、郡上みそを使い具材の「和風」の旨みを引き出せました。

米粉と野菜のもちもちフォカッチャ



レシピ考案者

西部 美佑さん

おすすめポイント

野菜の形を活かして色鮮やかで見た目かわいいパンが出来ました。調理工程と焼き上がりの瞬間の両方が楽しめるレシピです。すべての材料を一緒に混ぜるだけという手軽さも良いです。いろいろな野菜の味を感じながら食べられ、会話も弾みます。



調理時間
20分

※発酵・焼き時間を除く



1人前 135円

※一人分の費用

栄養成分(1人当たり)

エネルギー 377kcal
たんぱく質 5.3g

アレルギー特定原材料

—

材料／分量(4人分)

※★は地域産物

◎ケーキ型の名称

パン用ベーキングカップ

◎サイズ

12cm×12cm×3cm

- ★ローズマリー 0.5g
- ★紫玉ねぎ 40g
- ★ミニトマト 15g
- ★トウモロコシ 30g
- ★赤パプリカ 15g
- ★黄パプリカ 50g
- ★アスパラガス 15g
- ①米粉 300g
- ②塩 3g
- ③甜菜糖 15g
- ④インスタントドライイースト 4.5g
- ⑤ぬるま湯 255g
- ⑥オリーブ油 15g
- オリーブ油 大さじ1
- オリーブ 5g
- 岩塩 適量

作り方

- ①ボウルに①を入れます。②を加えゴムベラで混ぜます。
- ②カップに①を流し入れます。
- ③ラップをして発酵させます。(35℃、40分)
- ④1.5倍くらいに膨らんだら表面にオリーブ油(大さじ1)を塗り、野菜を飾ります。
- ⑤岩塩をかけてオーブンで焼きます。(予熱なし、220℃、20分)

☆焼きたてを召し上がっていただくか、冷凍して食べる直前に温め直してもらえると、よりもちもちな食感が味わえます。

作った料理の特徴・料理への思い

岐阜県産の米粉と野菜を使ってフォカッチャを作りました。卵・乳・小麦のアレルギーがある人でも食べられるパンです。野菜は、家にある残りものを使うことで食品ロス削減にもつながります。また、野菜嫌いな子どもでも自分で作ることで楽しく野菜が食べられるようになるといいなという願いを込めて作りました。

工夫ポイント・地域の食材の解説など

工夫したところは、野菜の盛り付け方です。野菜の色や形を活かして花をモチーフとした盛り付けにしました。時間がたつとパンがパサパサした感じになってしまったので、水や油の量を増やしたり、盛り付けに時間をかけすぎないようにしたりすると、冷めてもちもちのフォカッチャになると思います。

家庭クラブ活動紹介

関高校家庭クラブでは、FRH探究活動と連携し、子ども食堂でのボランティア活動や米粉の普及活動に取り組みました。

Think Globally. Act Locally.
米粉で守る人・食・環境
SEKI

米粉俱樂部
米粉で、食料自給率アップ!



こめ 米っこカフェ

2023年
7月29日
(土)

子ども食堂 圓通寺

家庭クラブの活動の一環である米粉料理のレシピ開発・認知、普及活動として、米粉を使用したお菓子の提供を行い、子ども達やそのご家族、また、地域の方々に米粉のおいしさや手軽さ、米粉活用のメリットを伝えたいと思い企画しました。

この取り組みには、14人が子ども食堂ボランティアとして参加しました。



米っこワッフル

関市小屋名の「子ども食堂 寺子屋 友心庵(圓通寺)」で実施されたフードドライブのイベントに合わせて実施し、米っこワッフルとドリンクのセットを提供しました。



『米っこカフェ』開催に向けて

カフェ開催に向けて、打ち合わせと試作を重ね、準備を進めました。大きな変更が何度もあり、カフェという一つの活動を創り上げることの難しさを実感しましたが、同時にやりがいも感じました。課題はたくさんありましたが、少しでも多くの人に米粉の良さを知ってもらえる活動になるよう取り組みました。



試作の様子



『米っこカフェ』開催

当日は大変暑い一日になりましたが、たくさんの方がカフェに足を運んでくださり、米っこワッフルとドリンクを100食ご提供することが出来ました。

今回の経験から、目的をもって何かを創り、一般の方に提供することの大変さを知るとともに、その楽しさややりがいを感じることが出来ました。



／手作りのメニュー表／



米粉のスイーツはもちもちで美味しく、もっと広く米粉の魅力を知って欲しいとの思いでこの活動に参加しました。
試行錯誤の連続で、高校生活3年間の中で最も刺激的で充実した経験になりました。この取り組みを通して、積極性、課題解決能力、臨機応変に対応する力を身に付けることが出来ました。
3年生リーダー 川村 友紀



JAめぐみの「農業の応援団」特別団員
岐阜県立関高等学校の生徒が考えた
米粉料理のレシピ集

発 行／ **JAめぐみの**

めぐみの農業協同組合

〒501-3802 岐阜県関市若草通一丁目1番地

TEL.0575-23-5151

編 集／めぐみの農業協同組合 営農部直販課
〒501-3941 岐阜県関市小屋名1436
TEL.0575-27-1260

協 力／岐阜県立関高等学校

発 行／2024年3月