



# 第23回 まんま~じゃ 調査隊レポート! 米粉について学ぼう!

5月18日(土)、今回の調査隊は神指町の直売所「旬菜館」の隣にある「JAあいつファーマーズ加工所」で米粉について調査してきました。



**店内を案内してくれた中島店長です!**  
まずは実際に米粉を販売している「まんま~じゃ」を見学して、中島店長にお話を伺いました。

**お土産にいただきました!**

**調査を終えて**  
今回は米粉について製粉から流通まで沢山のことを教えていただきました。お米の消費量が落ち込む今、国産米で作った米粉が『安全・安心』さらに油の吸収率が低い』など多数のメリットによって、小麦に代わる食材として注目されています!

**いよいよ調査開始!**

**工場へ!**

**工場を見学! 実際にお米を米粉にしてみよう!**

**米粉について質問も沢山しました!**

**お米を粉状にする機械です! 会場にはここに置いてある2台しかありません。**

**お米を粉状にする機械です! 会場にはここに置いてある2台しかありません。**

**出来た米粉はきめ細かくさらさらつやつやです!**



**まんま~じゃ 調査隊員募集中!**

一緒に体験しよう!!

あなたも「食」と「農」について楽しく体験しながら学んでみませんか? 隊員になりたい方全員のお名前、年齢、代表者の住所、電話番号(自宅と携帯)、メールアドレスを明記の上、「まんま~じゃ調査隊員係」までご応募ください。調査の内容が決まり次第、JAあいつよりメールなどにより連絡致します。

# ばあばの知恵袋



じわじわと夏が近づいてきましたね。7月23日は、二十四節気のひとつ、暑さがもっとも激しくなる「大暑(たいしょ)」です。梅雨が明け、急に気温の上がるこの時期は、体が暑さに慣れていないため夏バテに注意したいところ。「夏バテ防止に、天ぷらを食べる元気に過ごそう!」という意味から、この日は「天ぷらの日」でもあります。そこで今回は、「天ぷら」に関する知恵袋をご紹介します!

## 米粉でカリッ!サクッ!! おいしい天ぷら粉♪

まんま~じゃ調査隊でも登場した米粉、実はとっても万能なんです★難しいコツもいらず、冷めてもカリカリッとおいしい衣の天ぷらが誰でも簡単に作れます!!

**材料**  
・米粉…… 1カップ  
・水…… 150~180cc

**作り方**  
①ボウルに米粉と水を入れ、箸で混ぜます。水分の多い食材を揚げる場合は水を少なめに調整して下さい。  
②揚げる食材を絡ませて、いつも通り揚げます。



## 簡単☆ヘルシー♪揚げない天ぷら

天ぷらは好きだけど揚げた後の油の処理が大変...という方でも大丈夫! 少ない油とフライパンで簡単に天ぷらの完成です!

**材料**  
・お好みの食材  
・米粉…… 大さじ4  
・酒…… 大さじ1  
・水…… 大さじ3  
・油…… 大さじ2~3

**作り方**  
①食材はあらかじめ電子レンジなどで加熱しておきます。  
②ボウルに米粉、酒、水を入れて、ダマが残る程度に軽く混ぜ、食材全体につけます。  
③フライパンに油を熱し、②を入れ表面に焼き目がついたら完成です。



## ばあばの天つゆ

**材料**  
・だし汁…… 100cc  
・醤油…… 50cc  
・みりん…… 50cc  
・砂糖…… 小さじ1強

**作り方**  
全て鍋に入れ好みで煮詰めて下さい。好みで砂糖やみりんの量を調整して下さいね!



## 夏バテ防止に! 米粉de天ぷら編



**その他にも...豆知恵袋**

**天ぷらに合う薬味など**

**大根おろし** 言わずと知れた、天ぷらの薬味の代表格です。  
**塩** 最近ではゆず塩や抹茶塩など様々なものが発売されています。夏は水分と塩分の摂取が大事! 食材本来の味も楽しめるのでオススメです!  
**レモン** 塩で食べる時はレモン汁も一緒にかけるとなごgood! レモンに含まれるクエン酸には疲労回復や脂肪分解などの効果もあります。

**天ぷらの食べ方**

**お茶漬け** ご飯の上に乗せ、だしやお茶をかけます。食欲の減る夏でもするする食べれます。  
**天むす** おにぎりに天ぷらをのせて、だしやお茶をかけて海苔で巻いたら、お弁当もちよっぴり豪華に!

**古くなった油の捨て方**  
牛乳など紙パックに、新聞紙やキッチンペーパーなど吸油性のよい紙をつめ、冷ました油を入れます。粘着テープで口を閉じ生ゴミで捨てましょう。

# いよいよ夏本番! 夏野菜をたくさん食べよう!!

**3S Somurie 食育ソムリエのおススメ!!**

**食育ソムリエ** **Syokuiku** **oSusume**

今回食育ソムリエの小椋山さんがご紹介するのは、さまざまな料理の脇に添えて彩りを加えたり、野菜が少なやかな〜という時に役立つ、お皿の名脇役「レタス」です!!

**まねま~じゃへ出荷している生産者からのMessage**

**シャキシャキした食感のレタスは、やっぱり生が一番!**

**小沼 好さん** 会津若松市神指町

私の家ではレタスの他にもキャベツやトマト、豆やトルコギキョウなど、多品目を出荷しています。レタスは昔から栽培していて、比較的寒さに強く栽培しやすい品目ですが、寒すぎたり肥やしの配分によっては、きれいな丸い形にならないことがあります。毎年栽培していますが、今年は寒い日が続いたり4月下旬に雪が積もったりしたので天候が心配です。農業は自然が相手なので難しい部分もありますね。

私がおススメする食べ方ですが、レタスはやっぱり生が一番ですね。最近では様々なドレッシングも市販されていますので、ぜひサラダなどで食べていただきたいです。他には、少し湯がいてもシャキシャキした食感が残るのでふわふわの卵と食べるのもいいですね。

お弁当の彩りなどにも大活躍のレタス、みなさんもたくさん食べて下さいね!

5月中旬の結球前のレタスです。ここからきれいに丸まっていきます。

**レタス**  
サラダではもちろん、お弁当で彩り用に添えたり、食卓で少し野菜が不足しているかな?と思った時にさっと取り出すレタス。シャキシャキした食感とどんな料理にでもなじむ味で、あまり主張せず目立たないけれど実はとっても便利で使いやすい野菜の一つです。

品種は大きく分けて4種類あり、丸く結球する「結球レタス」、サニーレタスなどの丸まらない「葉レタス」、シーザーサラダなどで使われるロメインレタスなどの白菜のように細長い「立ちレタス」、サンチュなどの「莖レタス」です。

レタスは9割以上が水分でできているみずみずしい野菜。栄養価は低めですが、カロテンやビタミンC・E、カルシウムなども含んでいます。また、イライラを鎮め、リラックス効果を高める成分も含まれているので、睡眠不足の方にはぜひたくさん食べていただきたい野菜です。

**選び方**  
・レタスの場合、合葉が重なると重みが増すので、同じサイズであれば軽い方がより新鮮で食感のよいレタスです。  
・芯の切り口がなるべく白色のものを選びましょう。

**保存方法**  
・丸ごとの場合、ペーパータオルに包みジッパーつき保存バッグに入れ、芯を下にして野菜室で保存します。ペーパータオルはレタスを取り出すたびに新しいものに変えましょう。水気をそのままにすると、かえて腐りやすくなることもあります。また手でちぎって、芯をくりぬいておくとも腐りにくくなります。

**旬の食材を使って**

**レタス1玉!** **レタスの肉巻き炒め**

**【材料】**  
・レタス…… 1玉  
・豚バラ…… 200g  
A [めんつゆ…… 20~30cc  
・生姜(すりおろし)…… ひとかけ  
・片栗粉(水溶き)…… 適量  
・小麦粉…… 適量  
・塩…… 適量]

**【作り方】**  
①レタスを全て太めに千切りにし、少量の塩を振ってギュッと軽くもんで水気を取る。  
②①の片手一握り分を、豚バラに乗せて巻いていく。  
③②に小麦粉をまぶして、フライパンで全体に軽く焦げ目がつくまで炒める。  
④巻ききれなかったレタスを皿の上に敷き、炒めた③を乗せる。  
⑤フライパンでAを軽く煮立たせタレを作り、皿全体にかけて出来上がり。

**あいつファーマーズの再発見!!!**

**第12回 農家民宿 穂多瑠 ほうたろ**

今回ご紹介するのは、「農家民宿 穂多瑠」さん。北会津町の水田に囲まれた一軒家を開放し、宿泊は1日1組限定の農家民宿です。要予約でランチなども受け入れています。室内には武具や陣羽織など歴史あるもの、他に季節の花などがおしゃれに飾られています。ゆったりくつろげる空間で、女将の高津志津子さんにお話を伺いました。

**自家製の低農薬野菜を、素材本来の形や味をそのままに提供しています。**

**女将の高津志津子さん**

「手前はテーブル席、奥の座敷では唄れていると藝梯山が一望できます。」

▲御膳の中央には季節に合わせたメインの野菜が、この日は大きなアスパラがモゴモドアレンジがされていました。

●黒豆には金箔

**【J&A】** わ〜とってもいい景色! 水田で開放感があるってすてきなね! ここが農家民宿穂多瑠なんだ! (\*・\*) (\*・\*) 今日はお昼までお楽しみ! 早く帰りたいけど、高津さんとはどうして民宿を始めたの?  
**高津さん** もともと人と話すのが好きで、生涯現役で働きたい、一人でも多くの人に野菜本来の形をなるべく崩さずそのまま食べてもらいたいという思いから、平成20年に自宅を開放して農家民宿を始めました。メニューは自家製の低農薬野菜や地産のものを中心に、アサートも手作りです。  
**【J&A】** (◎◎)! あ、ウェルカムドリンクだ! とってもきれいなレタス色だね。  
**高津さん** 夏は赤シソジュースをウェルカムドリンクとして提供しています。もちろん自家製ですよ。  
**【J&A】** ランチの御膳の品数も豊富だね! どれか食べてみようか迷っちゃう (\*・\*)  
**高津さん** 季節によって野菜は変わりますが、御膳のメインには野菜を丸ごと使ったものを出しています。初夏には玉ねぎ、トマトやナスなどの夏野菜を使う予定です。宿泊するお客様には、表札をお借りして玄関に掛けています。自分の家に帰るような自然に、草木や緑の自然に癒され自然体の自分に帰る場所として利用していただきたいと思います。

**【J&A】** 席が見る庭や水田の眺めがとってもきれいだ! 唄れていると青空と藝梯山や飯豊連峰が一望できて、ご飯を食べながら会津の豊かな自然にたくさん触れられるんだね!  
**高津さん** 6月下旬にはホテルが舞う姿も見られますよ。お越しいただいた方には、ぜひお茶を淹れたいですね。口を締めてお茶を淹れたいですね。この場所が中々いい心癒していただきたいと思います。

**【J&A】** ジュンくんとおんちゃん  
Junくん Anちゃん