



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「米粉」。小麦粉の高騰を受け、国産の米粉を使用する動きもあり、話題の米粉について知ってみましょう。

米粉ってなに？どんなところで使われるの？

古くからお団子や白玉、お煎餅などの和菓子に使われていた米粉。最近はパンやクッキー、ケーキ、麺、てんぷら粉など、小麦粉の代替品として使用されることも多くなってきました。では、小麦粉との違いは？ 米粉の特徴は、もちもちした食感です。また、小麦粉に比べると油の吸収率が低く、たとえば天ぷらを揚げるときに米粉を使うと、サクサクとした仕上がりに。さらに、米粉はグルテンを含まないので、小麦アレルギーの人も食べられます。



米粉はどうやって作るの？

原料は大きく分けて「うるち米」「もち米」の2種類あります。作り方や用途が異なります。



乾燥させて砕く
特長：うるち米が原料の米粉は粘性が低いため、歯ごたえやコシが必要な用途で用いられます。



水を入れて砕いた後濾して乾燥
特長：もち米が原料の米粉は粘性が高いため、もちもち感やとろみが必要な用途で用いられます。

SDGs（持続可能な開発目標）と米粉の関係って？



日本の食料自給率（カロリーベース）はとても低く、農作物や畜産物の多くを輸入に頼っている状態。そんな中で自給率ほぼ100%の作物がお米！ 輸入に頼っている小麦粉の代わりに米粉を使うことで、日本の食料供給の安定にもつながります。また地産地消という観点だけでなく、「アレルギーフリー」のメリットをもつ米は、世界に発信できる日本農産物として注目を浴びています。
昨年、「柿の種」などの商品を販売している亀田製菓のCEOと小池百合子都知事の意見交換も話題になりました。米粉を使うパンについて「日本からの輸出を増やしていく」と海外展開に意欲を見せた亀田製菓CEO。また今年6月には、東京都の全公立小中学校で米粉パンによる食育事業がスタートしました。

米粉ねんどで遊んでみよう

小麦粉特集では小麦粉ねんどで遊んでみましたが、今回は米粉ねんどを作ってみましょう。小麦アレルギーのあるお子さんでも楽しめます。粉に水をちょっとずつ入れて、感触が変わるのを楽しみましょう。色を付ければさらに作ることができるものの幅が広がります。

- 材料
- ・米粉（上新粉） 100g
 - ・水 40～50ml
 - ・サラダ油 少量
 - ・色を付ける場合
食紅、コーヒー粉、抹茶など



水を入れる前の米粉。さらさらしています。やわらかくなりすぎないように注意して水を足していきます。



水を入れすぎてしまった場合は、米粉を足します。ベタベタして持ちにくい場合は、油を手に塗りましょう。



やわらかい米粉ねんどができます。粉からだんだんねんどになっていく様子を楽しみましょう。

触育ポイント POINT!

つまようじで細かい形を作ったり、型を使うと成形の幅が広がります。

こんな道具を使ってみよう



小麦粉ねんどより白いねあと、お米のにおいがする！



焼いた後色をぬってみよう



□に入れても安心なので赤ちゃんでも楽しめました！

ベジリンクの取り組みが、『こどもオレンジページ No.5』に掲載されました！

農業体験は、食の大切さを実感できることはもちろん、「こどもの感性を刺激してくれる」として注目されているということで、今回畑ツアーに密着取材していただきました♪
親子で食を楽しめるアイデア満載のオススメ雑誌です。



こちらからご購入も可能です→



10月号予告「たまねぎ特集」

ハンバーグやカレーなど、こどもたちに人気の料理にいつも登場するたまねぎ。たまねぎを切ると涙が出たり、どこまで皮をむけばいいのか迷ったり、よく使うのに謎が多い……。そんなたまねぎの謎を解明！甘くておいしいたまねぎの食べ方を紹介します。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

