



▼こんなにある！米粉の種類

昔から日本で料理に使用されていた米粉は、うるち米（ご飯として食べる米）ともち米（もちや赤飯をつくる米）を加工したものです。その特性の違いや使われる地域、用途や製法により種類があります。

①うるち米の米粉

うるち米を精白し、水洗い、乾燥させてから粉にしたもの。粘りや、まろやかさよりも歯ごたえが良くなるため、だんごなどに向いています。

うるち米で作られている主なものは上新粉ですが、乳児食に使われる乳児粉などもあります。

②もち米の米粉

白玉粉
もち米を水洗いして石うすで水ごと粉にひき、沈殿したもの

・道明寺粉

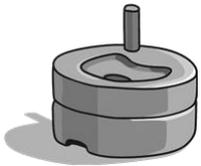
もち米を洗い、乾燥させてから粉にしたものです。大福、最中、餅だんごなどに使われます。

・もち粉

を乾燥させたものです。寒中水を交えながら10日ほどさらしたのち乾燥させるので「寒ざらし粉」とも言われます。

もち米を水に浸しておき、これを蒸してから乾燥させ、粗めの粉にひいたものが道明寺粉です。大阪の道明寺で保存食として作られたので、この名がついたと言われています。

この他にも、和菓子に使われる寒梅粉や落雁に使われる落雁粉などがあり、また、和菓子に使われるみじん粉、上南粉やだんご粉はどちらの米にも共通してあります。米粉の種類はたくさんありますが、現在は製粉の技術が発達したため、米粒から米粉を作れるようになりまし。道の駅絵本の里剣淵で売っている米粉も米粒を製粉したものです。



米粉を使ったレシピ

レシピ提供: J A いみず野 営農部
J A いみず野は、姉妹都市の富山県射水市にあります。

②米粉で作る天ぷら



〈材料〉(4人分)

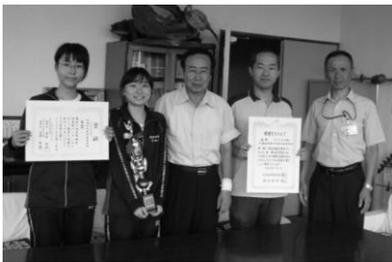
- ・米粉 80g
- ・卵+水 200 cc
- ・お好みの具

*市販の天ぷら粉に、米粉を2割ほど混ぜて衣を作ると、サクサクとした軽い天ぷらが出来ます。

〈作り方〉

- ① 野菜を揚げやすい大きさに切り、魚介類の下処理をします。
- ② 米粉と卵水をよく混ぜて衣を作ります。
- ③ からっと揚げます。

*魚介類は、米粉をまぶしてから衣をつけてください。その他にも、△ニエルをするときに米粉をまぶすと、粉が薄くつき、焼き色がとってもきれいになります。



▲報告に来た前田穂菜美副部長(左端)と、前田汐里部長(左から2番目)高橋教育先生(真ん中)と顧問の森藤中(右から2番目)、佐藤校長(右端)

剣中吹奏楽部が名寄地区コンクール優勝

8月9日、剣淵中学校の吹奏楽部が教育長室を訪問しました。これは、8月7日に美深町で開催された名寄地区吹奏楽コンクールにおいて、演奏者が25人までのC編成で見事金賞を受賞した報告を行ったものです。

剣中吹奏楽部は続く9月2日、3日に札幌市で開催される、第56回北海道吹奏楽コンクールに出場する推薦を受け、13年ぶりに参加します。また、今年2月には名寄地区アンサンブルコンクールの管打八重奏の部で金賞を受賞し、北海道アンサンブルコンクールに初出場しており、剣中吹奏楽部では「更に磨きをかけ、感動を与えられるような演奏」をすべく毎日練習に励んでいます。