

胎内市は米粉でひとつになれる！



**受入民家
随時募集中!!**

興味のある方は、お気軽に
協議会事務局まで
お問い合わせください。

表紙の人(左から)

胎内市 榎本 恵美子さん
岡田 尚子さん
(インタビュー もりたろう)

榎本さんの
米粉シチューづくり体験の様子



岡田さんの
米粉クレープづくり体験の様子



子どもたちに米粉料理を指導するお二人。子どもたちの表情も真剣そのもの！

岡田さんのレシピ紹介

●米粉のチーズケーキ

- ①クリームチーズをレンジで柔らかくし、砂糖を入れてよく混ぜ合わせクリーム状にする。
- ②さらに分量の卵→ヨーグルト→米粉→生クリーム→レモン汁の順に混ぜ合わせていく。
- ③②を型に流しいれ、180℃に予熱したオーブンで45分焼いて仕上げる。



使用する材料

- ・クリームチーズ……………200g
- ・生クリーム……………200ml
- ・プレーンヨーグルト ……100g
- ・砂糖……………80g
- ・米粉……………50g
- ・全卵……………1個
- ・レモン果汁……………15ml

焼き立ては柔らかいので冷蔵庫で一晩冷やしたほうが切りやすく、米粉のもっちり感が味わえます。ぜひお試しください！

編集後記

今年度も、子どもたちのふるさと体験学習に、ご協力とご理解を賜りますようお願い申し上げます。

もりたろう

ご意見、お問い合わせはこちらまでお願い致します。

胎内市農林水産課 農村交流係
胎内型ツーリズム推進協議会301人会事務局
☎0254-48-3321 <http://tainai301.seesaa.net/>

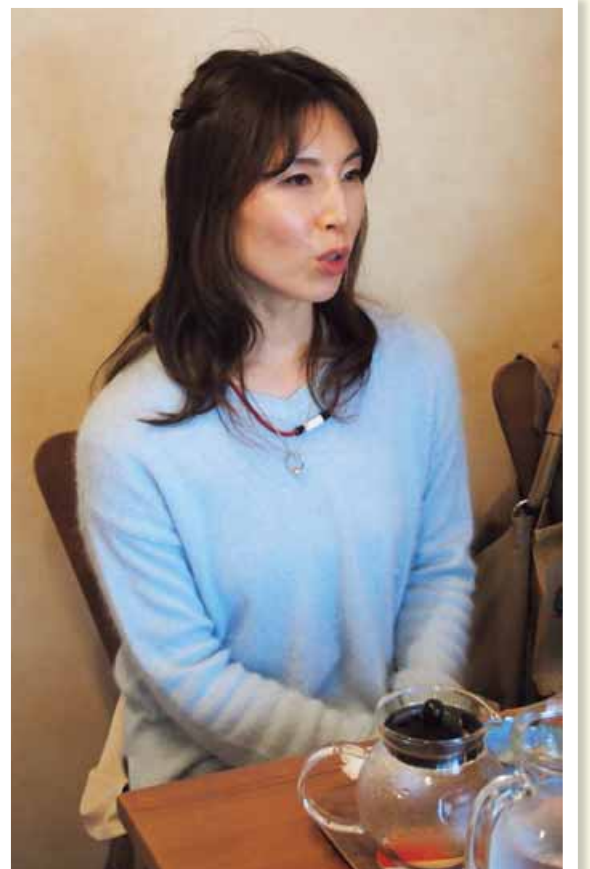
事務局よりひとこと

米粉にふれ、米粉を味わう
ことで胎内市の子どもたちは
無意識に米粉を理解できてい
ることと思います。将来、第二
第三の榎本さんや岡田さんが
胎内市を大いに盛り上げてく
れることを期待しています！
事務局

胎内市の
米粉を愛するお二人に
ふるさと体験学習への
思いを伺いました



今回は、米粉に思い入れのあるお二人にインタビューを行いました。お二人ともに米粉料理の講師としてふるさと体験学習に関わっていらっしゃいます。また、保護者としても関わっていただいた経験もありです。



美容と健康のため、米粉を普段使った生活をしている榎本さん

それぞれの米粉歴を
教えてください

榎本 私はもともと小麦粉の代わりに米粉を使っていました。かれこれ7年ぐらいになるのではないのでしょうか。「ごぼん」がはやった頃からです。米粉のパンはとてもおいしいです。マヨネーズをかけてオーブントースターで焼くとしっとりしておすすめです。

岡田 4年前の第3回米粉フェスタで子ども対象の「わたしのべえべえグランプリ」という企画があ

米粉に関わることの
良い点はどこなところですか

岡田 自身は地域の人の関わりがもてる場所でしょうか。ただ、米粉がもっと私たちの身近なものになるといいと思います。

榎本 野菜などは国内産を使用しています。価値観なのかな。米粉を使うことは、地元のを食べることになるのだと思います。また家族の健康を考えると、米粉を選ぶことになりました。

保護者の立場から
ふるさと体験学習を
経験して

岡田 大学生の長女が体験したのは、この事業がはじまった当初で、

親と一緒に体験したいとか、親に教
えたいという感想をもらいます。

胎内市の子どもたちには
どのように育ててほしいですか

榎本 自分が生まれ育った地域を知り、自身と誇りを持ってもらいたいと思っています。将来胎内市を離れても、友達に地元を自慢できる子になってほしいです。

岡田 胎内市は米粉というキーワードで一つになれると思うので、盛り上がってほしいと思います。現在は、再びブームが来ていると思うので、子どもたちの活動と共に、胎内市の米粉も育ててほしいと思います。

伝えたいメッセージが
あればお願いします

榎本 子どもたちが胎内市を盛り上げる原動力になると思います。次年度の米粉学習発表にも、大変期待しています。そして市内の他の学校にも取り組みが広がり、相互に交流

今回は、胎内市の米粉スペシャリストのお二人にお話を伺いました。昨年、受け入れ農家に対し米粉をお渡しし、農家の料理作り体験の中で使用してもらっています。米粉発祥の地である胎内市の子どもたちには、農業とともに、米粉料理も覚えてもらいたいと思います。

もりたろう

それまでの自然の家での体験と違うので親も戸惑いました。5日分の着替えを用意した記憶があります。こんなにやく作りを体験してきました。

体験活動で、子どもたちが
米粉を使うことについての
思いを聞かせてください

榎本 子どもは、五感を使って学

んだり感じたことはしっかりと身に付くと思います。ふるさと体験学習はたった3日〜5日だけ、思い出に残っているようです。

岡田 自分の子どもたちの学年は、米粉で胎内市を元気にするには、と題した勉強をして、最後に米粉カフェを開催して保護者や地域の人にべえべえ体験をさせるといふ活動を行いました。新潟市の子どもたちにはニヨッキを作る教室を行いました。感謝状が届きともうれしかったです。大人は子どもたちの体験を通して米粉にふれるきっかけとなります。



本業は栄養士の岡田さんですが、これからも新しい米粉料理に挑戦し続けたいとのこと