



簡単！美味しい！

2024.10.23 (水)

第2回研修会

米粉を使ったスイーツづくり

IN 東奥日報新町ビル「NEW's」2階キッチンスタジオ



I want to make tasty food!





INSTRUCTOR PROFILE

小田桐 梢（おだぎり こずえ）



- ◆発酵美容食&粧い&マインドの
ハイブリッド美容研究家
- ◆美容部員トレーナー歴15年

POINT

- ◆腸からの健康と美容の提案をし、発酵料理や米粉ヴィーガンスイーツの出張料理教室のインストラクターとして活動しています。
- ◆ただ作って終わりではなく、今後の人生も健康でいられるようなレッスン開催しています。
- ◆「小麦粉・たまご・乳製品」などを使用せず、子どもも安心して食べることができる米粉のスイーツ作りなども行っています。

今回は”ビーガングルテンフリー”の
マフィン



&

アップルクランブル

を作りました

THE RICE FLOUR RECIPE! TRY
ビーガングルテンフリー
マフィン



ビーガングルテンフリー
アップルクランブル



米粉スイーツづくり(7)

印象に残ったことを教えてください！
事務局

米粉の可能性無限！

J A 津軽みらい 長内 圭恵

わりと簡単に作れて、とてもおいしかったです。

J A 十和田おいらせ 柴崎 恵美

先生が綺麗で、腸活をするとこんなに美しくなれるのかと感動しました。

J A 津軽みらい 村上 紀美子

米粉スイーツというとハードルが高かったが、思った以上に簡単だった！

J A ごしょつがる 高橋 由美子

米粉のマフィンが想像していた食感と違い、しっとりしていて美味しかった。

J A 青森 西塚 育己

マフィン意外と簡単に作れて良いと思いました。ナッツがたくさん入ったマフィンはとてもおいしかったです。

J A おいらせ 佐藤 愛弓

AaI



感想

～米粉スイーツづくりを体験して～

念願だったコズコズ先生の講習を受ける事が出来て嬉しかったです。今までスイーツは、米粉の蒸しパンしか作ったことがなかったですが、今回のマフィンとアップルクランブルはとっても簡単で、子供でもお年寄りでも作れそうだなと思いました。

材料を簡単な物に変更して、親子のクッキング教室や女性部の料理教室で活用していけたらいいなと思いました。

J A 津軽みらい 長内 圭恵



食材について、家庭でもこめ油や砂糖などAコープ商品を使用するなど安全安心に気を付けていましたが、三温糖の認識を間違っていたので大変勉強になりました。油やバターの話も印象的で、体の中でも起きていることを想像すると質の良い油を摂ることを心掛けたいと考えさせられました。

お菓子作りは若い世代に関心が高いのと、米や米粉の活用は今後増す一方なので、食育を兼ねた継続的な講座を意識していきたいです。

貸スタジオでしたが、テーブルごとに調理器具が分かりやすく収納されていて参考になりました。毎回使う人が違っても利用しやすい工夫がされていて見習おうと思いました。

J A おいらせ 織笠 祥子

米粉は名前をよく聞きますが、あまり気にした事が無く、初めて目にしました。米の種類によって粉に違いがある事や、健康に良いという事など、米粉についてとても勉強になりました。

今後の女性部の研修会等でも米粉について知ってもらう機会を通じて、健康意識の向上につながればと思います。

J A つがるにしきた 石田 美菜子





米粉のお菓子はずっしりとしていて腹持ちがいい反面、食感は小麦を使用したものよりぼそっとしているイメージがありました。また、小麦と違って配合が難しいなという印象がありました。

しかし、今回の研修会で作った2種類のスイーツはぼそとした感じもなく美味しく作れたので良かったです。もともと麴とりんごを使用したお菓子などが苦手でしたが、気にならずに食べることができたので嬉しかったです。

違う米粉スイーツも作ってみたいなと思いました。

J A 津軽みらい 藤田 茉倫

美腸活の先生が、お綺麗で説得力があるので、健康を意識した研修会を開催する機会があれば、ぜひお願いしたいと思っています。

スイーツ作りは、みんなが笑顔になります。たいへん楽しい研修でした。ありがとうございました。

J A ごしょつがる 高橋 由美子



米粉のスイーツは女性部の料理教室でも作るが、オーブンを使うお菓子には挑戦したことがなかったので、今度メニューに取り入れてみたい。

米粉は米の品種や、作るお菓子のレシピ等にも左右され、分量が微妙に変わっていくという話をきいたので、正直なところ面倒だなと感じた。

J A 青森 西塚 育己

米粉をつかった料理は美味しいイメージが無かったのですが、マフィンにしてもアップルグランブルにしても米粉の概念を覆すような出来栄でした。

天ぷら粉にしか使う事のなかった米粉をこれからもっと活用したいです。

J A 津軽みらい 村上 紀美子



小田桐梢先生の米粉を使った、アップルグランブル、マフィンとっても簡単に作れた。残った米粉は揚げ物で使っているが、今度はスイーツに挑戦したい。

もっと腸活レシピを知りたいと思った。

J A つがるにしきた 成田 美代子



米粉はアレルギーの人でも安心して食べられるのが特徴との事。米粉の活用方法を学べたので、県産米の拡大につなげるとともに、健康意識の向上の研修会を開催したいと思いました。

J A おいらせ 佐藤 愛弓



女性部で料理講習会を開催したときに、参加者からお菓子作りもしてみたいとの要望がありましたので、米粉スイーツを提案したいと思います。

J A 十和田おいらせ 柴崎 恵美





みんなの
よい食
プロジェクト