

2017

広報

# おばま 1



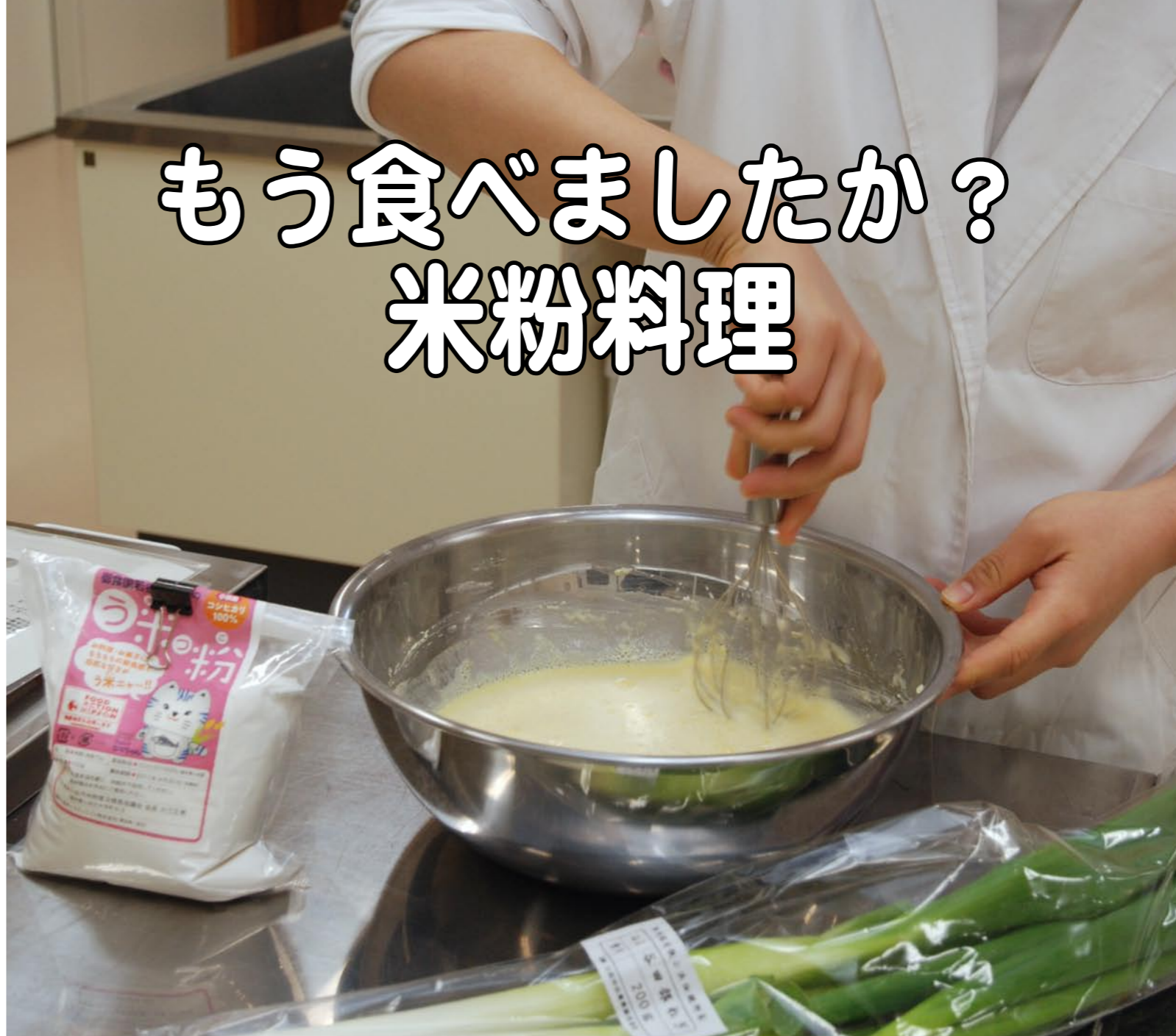
《表紙》

自分で作ったしめ縄で新年を迎えてもらおうと御食国若狭おばま食文化館のかけはしサポーターが「しめ縄作り」を開催しました。多数の申込者のほか飛び入りも多く、参加者は先生に教わりながら上手にしめ縄を作っていました。

(12月6日)

【特集】 もう食べましたか？ 米粉料理

# もう食べましたか？ 米粉料理



## 米の消費量が減少

日本人一人が一年間で消費する米の量は、昭和四十年には約百二十<sup>+</sup>ありましたが、平成二十一年には半分の約六十<sup>+</sup>になりました。食生活の変化や人口減少によって、今後も消費量の減少が見込まれます。そのため、国内の米が余らないように生産調整（米の生産量を抑えること（減反））が実施されています。農家にとって、農地を有効に使えないこととなります。

そこで、農地の有効活用のため、また、新たな米の需要として脚光を浴びているのが「米粉」なのです。

## 米作りが転作扱い

生産調整のため、米が作れない田んぼは、米の代わりに大麦や大豆、野菜などの転作田として活用されています。しかし、転作物物の中でも大麦や大豆は、若狭地域の気候や風土では生産が難しいのが現状です。生産調整は、転作以外にも何も作らない休耕田にする方法もありますが、耕作放棄地になる危険性もあり



白ネギに転作された水田

ます。実際、市内でも耕作放棄地は増加傾向にあります。そこで、国の政策で、米粉の普及推進のために、米粉用の米の栽培が大麦などと同じ転作物として認められるようになりました。米粉の普及が広がれば、転作物として、引き続き米を作ることができるようになります。

## 誰でも作っている？

米粉用の米の栽培は、どの農家でできるわけではなく、栽培契約が必要です。米粉の供給だけ増やしても、米と同じように余ってしまうので、作付けの前に農家みずから米粉を買ってくれる販売者を探し、栽培契約を結ぶ必要があります。

これは農家にとって、簡単なことではありません。そこで、小浜市は県内で初めて米粉の推進協議会を立ち上げ、農家と販売者の間を仲介し、小浜産米の米粉の需要拡大に向けて動き出しました。

「小浜市米粉普及推進協議会」のメンバーは、行政、農業者、食品製造者、食品販売者、消費者などで構成されています。主な役割は、スーパーや飲食店、食品製造者から米粉の需要を取りまとめ、必要な米の量を農家へ発注することです。また、本年度に収穫した小浜産米の米粉を、イベントでの試験販売や、実際に米粉料理を作り、試食・販売などのPR活動にも取り組んでいます。

小浜市米粉普及推進協議会のPR活動内容

とき	イベント	PR活動
10月9・10日	OBAMA 食のまつり（白鬚）	米粉販売、シフォンケーキ・シカ米ボールの試食
11月6日	ふくいそばまつり（福井市）	米粉販売、米粉入りそばの試食
11月7日	宮川ふるさとまつり	米粉販売、米粉入りそば・米粉シチューの試食
11月21日	越前・若狭まつり（東京都）	米粉販売
11月28日	太良庄そばまつり	米粉入りそばの試食・販売
12月5日	グルメフェスタ（駅前町）	米粉販売、シフォンケーキ・ヘルシーカまんじゅうの販売

最近、テレビや雑誌などで、「米粉」という言葉をよく目にします。以前から上新粉や上粉などの米粉はありますが、製粉技術の向上で、より粒子の細かい米粉を作ることができるようになり、小麦粉（薄力粉）の代替品として使われるようになりました。米粉は油を吸収しにくいなど健康面に優れているだけでなく、国内の米の消費量が減少する中、新たな米の食べ方として注目を浴びています。米の需要が増えれば、今まで米の生産調整で休ませた農地の有効活用にもつながります。そこで、小浜市でも小浜産米の米粉の活用と消費拡大、増加する休耕田や耕作放棄地の有効活用を目的に、平成二十二年四月に「小浜市米粉普及推進協議会」を立ち上げました。今回は、農業問題を交えて、米粉の魅力を紹介いたします。

### ■問い合わせ

農林水産課 ☎内線 283



市販される小浜産米の米粉

小麦粉の値段の上昇で米粉との差が縮まっていますが、アンケート結果にも反映されているように、まだまだ割高です。需要が拡大すれば、安定した価格で提供することもでき、農地の有効利用にもつながります。そのためには市民の皆さんの協力が不可欠です。

これまで、イベントなどで試験販売をしていた小浜産米の米粉を市内の一部の店舗で販売し始めました（目印は市の公認キャラクターさばトラななちゃんです）。また、市内の業者の協力で、小浜産米の米粉を使ったメニューや商品も提供されています。

需要拡大に向けて

- 小浜産米の米粉利用協力者（平成22年小浜産米の米粉の購入契約を結んでいる団体のみ掲載）
- 石窯パンの郷ころ
  - 夢菓子創造うえだ
  - 小浜海産物(株)
  - (有)カフェ・アルカンシエル 濱の四季
  - サンホテルやまね
  - ドライブイン若狭松風
  - (有)ファームみやがわ
  - (有)麵匠百忠
  - (株)マーストアー
- ※(有)ファームみやがわ、(株)マーストアーで上記の米粉が販売されています

今後の課題

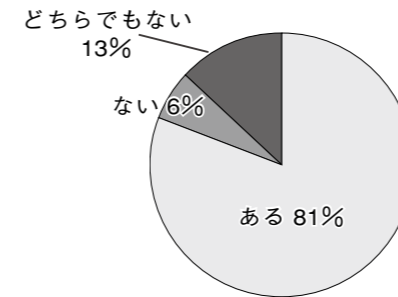
米粉の普及活動は全国的に活発になっていきますので、他の自治体と差別化をしていく必要があります。

米粉は単なる小麦粉の代替品としてではなく、他の食材の風味を生かす特性があるなど、またまた可能性を秘めた食材です。小浜産米の米粉の魅力をどのように引き出すか、また、どのようにPRしていくか、さらなる研究・開発が必要です。

米粉をどう思いますか？

OBAMA 食のまつり（10月9、10日）で米粉のシフォンケーキを食べた374人に聞きました

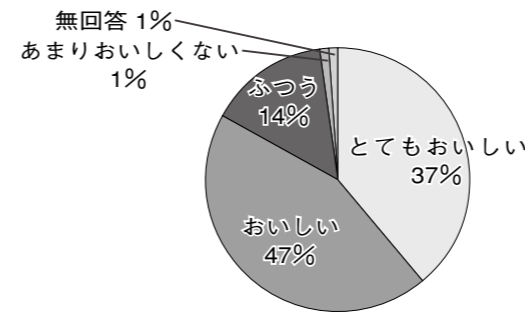
◇米粉に関心は？◇



◇なぜ関心がありますか？◇

- (複数回答あり)
- 食料自給率の向上……………128票
  - 健康的だから……………122票
  - お米が好きだから……………110票
  - 料理、菓子に手軽に使える……………67票
  - 小麦アレルギーでも食べられる……………57票
  - TVなどで取り上げられていた……………44票
  - その他……………12票

◇ケーキのお味は？◇



◇米粉普及に何が必要ですか？◇

- (複数回答あり)
- 買い求めやすい価格……………255票
  - 安心、安全な品質……………132票
  - 普及宣伝活動……………104票
  - 購入先の拡大……………67票
  - その他……………6票

米粉レシピ② カブと鶏肉のグラタン



カロリー  
366kcal  
(1人分)

所要時間  
30分

【材料】(4人分)

- 米粉……………55g
- 牛乳……………700cc
- コンソメ顆粒……………小さじ1・½
- 塩・こしょう……………適宜
- 鶏もも肉……………160g
- ベーコン……………20g
- カブ……………140g
- 玉ネギ……………½個
- ブロッコリー……………¾株
- 塩(ゆで用)……………少々
- バター(炒め用)……………15g
- バター(皿塗り用)……………少々
- パン粉……………少々
- とろけるチーズ……………適宜

【手順】

- ①鶏肉とカブは一口サイズ、ベーコンは約1cmに、玉ネギは薄切りにし、バターで炒めて軽く塩・こしょうする
- ②ブロッコリーは、塩を加えた熱湯でゆでる
- ③鍋に牛乳、米粉、コンソメを入れて、中火でとろみがつくまでよく混ぜ、塩・こしょうで味を整える
- ④ソースの½量と①を混ぜる。バターを塗ったグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースをかける
- ⑤ブロッコリー、チーズ、パン粉を載せて、250℃のオーブンで約15分、焼き色が付くまで焼く

米粉レシピ① ふわっがるのお好み焼き



カロリー  
426kcal  
(1人分)

所要時間  
30分

【材料】(4人分)

- 米粉……………100g
- 水……………120cc
- 和風だしの素……………大さじ1
- 山芋のすりおろし……………80g
- キャベツ……………300g
- 青ネギ……………40g
- 卵(L)……………3個
- 天かす……………20g
- 豚肉(薄切り)……………150g
- 紅ショウガ……………適量
- 植物油……………適量
- お好みソース……………適量
- マヨネーズ……………適量
- かつお節……………適量
- 青のり……………適量

【手順】

- ①キャベツは粗みじん切り、青ネギは小口切りにする
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と卵、天かす、紅ショウガも加えてよく混ぜる
- ③温めたホットプレートに油を薄くひいて生地を載せ、その上に豚肉を載せて焼く
- ④片面が焼けたらひっくり返してもう片面も焼く
- ⑤お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける



(有)ファームみやがわ  
竹中 忠さん(加茂)

ファームみやがわは米作りを中心とした生産組合で、今年から米粉用の米を栽培しています。宮川地区の水田は、粘土質で水はけが悪いんです。転作で大麦や野菜などを栽培すると、雑草が増え、整地も大変になるんですよ。米作りが転作扱いになるのは非常にありがたいですね。

今年は約2.3トンの米粉用の米を作りましたが、需要があればもっと作っていきたいですね。小浜産米の米粉はコシヒカリ100%使用していますので、味には自信があります。皆さんも一度味わってほしいですね。

●**食料自給率アップ**  
日本の米や小麦などの食料自給率(カロリーベース)は、昭和四十年には73%ありましたが、平成二十一年には40%まで低下しました。  
日本はパンの原料である小麦粉の86%を輸入に頼っています。小麦粉で作ったパンの代わりに国産米の米粉パンを食べれば、食料自給率は上昇します。一人一月に三個食べる食料自給率が1%上がるといわれています。

●**フード・マイレージ削減**  
食べ物には、生産地から食卓まで運ばれた距離などから計算する指標「フード・マイレージ」があります。この数値が大きいほど、輸送距離が長く、その分輸送時に出す二酸化炭素が多いこととなります。日本はこの数値が世界一のため、国産米を消費し、フード・マイレージを減らす必要があります。そうすれば二酸化炭素の排出を抑え、温暖化防止にもつながります。

●**いろいろな料理に利用**  
小麦粉(薄力粉)の代替品として使用できるため、さまざまな料理に利用できます。ケーキやお好み焼き、めん類などに入れると米のもちもち感を楽しむことができます。

●**小麦アレルギーの人にも大丈夫**  
授乳中のお母さんなど、小麦アレルギーが気になる人はいませんか。小麦粉を使わない米粉料理ならアレルギーを気にせず食べられます。  
●**油を吸収しにくい**  
小麦粉と比べると、油の吸収率が低いので、から揚げや天ぷらなどで小麦粉の代わりに使えば、ヘルシーでサクサクした食感が持続します。

料理サークルママポケット  
加藤かおりさん(一番町)



わたしたちのサークルは月に数回集まっていろいろな食材を使って料理を楽しんでいます。数年前から米粉を使っていますが、もちもち、しっとりとしたお米独特の食感が大好きですね。毎日の家庭料理やお菓子、パン作りによく使っています。特に魚のムニエルはおすすめですよ。

小浜産米の米粉は粒子が細かく、お菓子作りには最適ですよ。地元で採れた米というのもあって身近で安心に感じますね。今は一部の店でしか小浜産米の米粉を置いてないらしいので、どこへ行っても買えるようになってうれしいですね。

## ここがすごい！米粉の魅力

### 米粉レシピ④ スノーボールクッキー



#### 【材料】(30個分)

- 無塩バター.....80g
- グラニュー糖(粉砂糖でも可).....30g
- 米粉.....80g
- アーモンドパウダー.....30g
- 塩.....ひとつまみ
- 仕上げ用の粉砂糖.....適量

#### 【手順】

- ①ボウルに米粉とアーモンドパウダーを入れ、泡立て器で混ぜる
- ②別のボウルにバターを入れて泡立て器で練り、グラニュー糖と塩を加えてすり混ぜる
- ③②に①を加え、ゴムベラで混ぜ合わせたら、平たくする。ラップで包んで冷蔵庫で20~30分冷やす
- ④30等分にカットして手で丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べて160℃で15~20分焼く
- ⑤粗熱が取れたら、粉砂糖をふりかける

カロリー 40kcal (1個分)  
所要時間 30分  
(冷やす時間を除く)

他のレシピも市公式ホームページに掲載しています

### 米粉レシピ③ ユズとはちみつのシフォンケーキ



#### 【材料】(直径20cm分)

- 米粉.....120g
- 卵.....6個
- グラニュー糖.....100g
- はちみつ.....50g
- 練乳.....30g
- サラダ油.....80cc
- ユズの絞り汁.....88cc
- 水.....17cc
- ユズの皮.....18g
- バニラエッセンス.....少々

カロリー 2,240kcal  
(全量)

所要時間 70分

#### 【手順】

- ①卵黄生地: ボールに卵黄・グラニュー糖の半分・はちみつ・練乳の順に入れ、泡立器でしっかり混ぜる
- ②サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、ユズの絞り汁、水、ユズの皮のすりおろしを合わせたもの、バニラエッセンス、米粉の順に混ぜる
- ③卵白生地: ボールに卵白を入れて泡立器で混ぜる。グラニュー糖を3回に分けて加え、滑らかなキメのメレンゲを作る
- ④卵黄生地にメレンゲの1/3量を加え、泡立器で混ぜる
- ⑤残りのメレンゲも加え、ゆっくりと大きく「の」の字を書くように底から回しながらゴムベラで泡をつぶさないように混ぜる
- ⑥生地を型に流し入れ、さいばしでかき混ぜたら、トントンと空気抜きをする
- ⑦型の側面に生地を塗りつけ船底型にして、170℃のオーブンで約45分焼く(竹串を刺してみても何もついてこなければOK)
- ⑧焼き上がったら型を逆さまにひっくり返し、少し高さのあるピンや缶などを台にして載せて冷ます。冷めたらパレットナイフでやさしく型から外す

# 「公有地」を売却します

小浜市と小浜市土地開発公社では、市内6カ所の公有地を最低売却価格を設定して売却します。購入を希望される方(法人可)は、期間内に入札をしてください。最低売却価格以上の最高価格入札者が落札者となります。

なお、落札されなかった物件は、競争入札によらず希望者に先着順に売却します。

【入札期間】 1月11日(火)～20日(木)

【開 札】 1月21日(金)

9時から市役所4階入札室

■問い合わせ 財政課 ☎内線335

## 【売却土地一覧表】

区分	所在地	用途地域		面積 (㎡)	最低売却価格	備考
		地目	建ぺい率/容積率			
①	小浜飛鳥41番2	第一種中高層住居専用地域		623.27㎡	934万8千円	
		宅地	60/200			
②	遠敷74号17番2ほか3筆	用途指定なし		229.23㎡	527万5千円	
		宅地	60/200			
③	松ヶ崎二丁目714番1	第一種低層住居専用地域		229.42㎡	775万円	
		宅地	50/80			
④	生守6号15番・16番	用途指定なし		1,191.00㎡	2,861万8千円	
		雑種地	60/200			
⑤	遠敷49号1番1	用途指定なし		2,695.13㎡	5,309万3千円	
		宅地	60/200			
⑥	高塚8号1番14	用途指定なし		689.46㎡	2,049万9千円	分筆可能
		宅地	60/100			

◆遠敷74号17番2ほか3筆



◆小浜飛鳥41番2



◆生守6号15番・16番



◆松ヶ崎二丁目714番1



◆高塚8号1番14



◆遠敷49号1番1

