



もいもい食べよう！ 益城のお米



5月28日、益城町米消費拡大推進連絡協議会の総会が行われました。協議会では、益城町で生産されたお米を使って、ジョギングフェアや秋津川流域大掃除等の各種イベントで使用するお米の助成や米消費拡大推進を目的とした交流会等を行っています。益城町で生産された美味しいお米を益城町でもりもり消費して、地産地消の輪を広げましょう！



活発な意見交換が行われました



お米をより美味しく簡単に食べるための豆知識

炊飯器で炊いたお米をそのまま保温しておくと、色やにおいに変化して食感が悪くなってしまいます。美味しく食べるためには長時間保温するより、ラップに包んで冷蔵保存か冷凍保存しておきましょう！時間のない朝でもレンジで温め直せば、炊きたてと同じように美味しく食べられます。



朝「ごはん」がなぜ体に良いのか？

人間は寝ている間に体温が下がります。温かいお米やみそ汁を食べることで体温が上がり、脳や体にエネルギーを供給します。お米を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖がゆっくり消化・吸収されるので、長時間安定した集中力や記憶力が続くことになります。



米粉を使ったお菓子作りにチャレンジしませんか？

日本では昔からお米を粉にして、団子やおまんじゅうが作られてきました。最近では製粉技術が進歩し、より細かい粉にすることで米粉からケーキやパンも作られるようになりました。

【ふわふわ米粉シフォンケーキ】(17cm シフォンケーキ型 1個分)

【作り方】

- ①砂糖（卵黄用）を3回に分けて卵黄に加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②①にサラダ油を少しずつ加え混ぜて、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③米粉を②に加え、よく混ぜる。このとき、バニラオイルを加える。
- ④別のボウルで卵白を泡立てて、ふっくらしてきたら砂糖（卵白用）を少しずつ加えながら、角が立つまでよく泡立ててメレンゲを作る。
- ⑤③に④のメレンゲを半量加え混ぜ合わせてから、残りの半量を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥シフォンケーキ型に流し入れ、表面をなめらかにする。
- ⑦175℃に予熱したオーブンで約40分焼く。（表面が焦げてきたらアルミ箔をかぶせて焼く）
- ⑧焼きあがったら、逆さにして冷まし、完全に冷めてから型から外す。
- ⑨生クリームやフルーツをトッピングして完成です！



親子米消費拡大交流会の様子
(平成21年12月開催)

【材料】	
米粉	120g
卵黄	5個分
卵白	5個分
砂糖（卵黄用）	50g
砂糖（卵白用）	60g
サラダ油	55g
牛乳	65g
バニラオイル	少々
生クリーム・フルーツ	（トッピング用）

益城町でとれた「お米」や「米粉」は、JAがみましき「とれたて市場」で購入できます！

問い合わせ先 役場農政課 ☎ 286-3111 内線 241