

最近雨の日も増え、だんだんと梅雨が近づいてきました。今年は、気温差が激しい日も多いため、体調管理には十分注意が必要です！  
近年、寒暖差による疲労やアレルギーといった症状が多く見られ、それが現れるのは気温差が7℃以上ある時といわれています。  
その代表的な対策は、①湯船に浸かり、身体を温める事。②バランスの良い食事を摂る事。③軽い運動をする事。④十分な睡眠をとる事。です。  
また、気温によって脱ぎ着ができる服装を心掛けるなど、出来る事はたくさんあります。  
これから来る暑い夏を元気に迎えられるように、今からしっかりと対策していきたいですね！



## 米粉のひみつ

今年に入り、小麦粉の高騰などにより米粉が注目されてきています！  
町のパン屋さんなども、米粉を使用した商品が続々と登場しているようです。  
そこで今回は、米粉について少しご紹介したいと思います！



### Q. 米粉って何？

・・・米粉はその名の通り、お米を粉状にしたもので、日本では古くからお団子やせんべい、和菓子などに使用され、親しまれてきました。

### Q. 小麦粉と何が違うの？

・・・水を加えてこねたときに出来る、粘り気(グルテン)が形成されません。  
そのため米粉商品には、グルテンを加えたものと、増粘多糖類や糊化米粉を加えて作る、2種類があります。(後者は小麦アレルギーの方でも食べる事ができます。)

### 【注目ポイント】

- ①近年の製造技術の発達により、粒子の細かい米粉の製造が可能に！  
・・・パンや麺類、ケーキなどの幅広い用途での利用が可能になりました。
- ②日本の食料自給率向上につながる！  
・・・日本の自給率は、小麦が14%に対し、米は100%と圧倒的であるため、米粉の普及が食料自給率の向上につながるとされています。
- ③グルテンフリーで、アレルギーや健康管理をする人にも○  
・・・小麦アレルギーの方や、アスリートでグルテンを摂らないような食事法をしている方でも食べる事ができます。
- ④小麦粉とカロリーはほぼ、変わらない！  
・・・パンにした場合、米粉の方がやや低カロリーです。

揚げない！

## ～米粉ドーナツ～

今回ご紹介した米粉を使用したレシピです。  
もちもちとした食感のドーナツを、  
ぜひご家庭でも作ってみてください！



＜材料＞3人分

- |        |      |            |        |
|--------|------|------------|--------|
| ・米粉    | 80g  | ・ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| ・卵     | 1個   | ・粉黒糖       | 大さじ3   |
| ・絹ごし豆腐 | 50g  | ・メープルシロップ  | 大さじ1   |
| ・オリーブ油 | 大さじ1 |            |        |

＜作り方＞

- ①ボウルに卵を溶いた後、残りの材料を入れて混ぜる。
- ②ドーナツ型に流し入れる。
- ③180℃に温めたオーブンに15～20分焼いたら完成！

＜クッキング＞

- ・めばえ  
13日(月) 胡瓜の塩昆布和えを作ろう！  
16日(木) キャベツのゆかり和えを作ろう！  
21日(火) レモンを絞ろう！  
29日(水) 枝豆をむこう！

- ・つぼみ、みのり  
21日(火) 南瓜のレモンサラダを作ろう！  
29日(水) 枝豆ガーリックを作ろう！  
30日(木) カステラ風ケーキを作ろう！

