

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



高知市内の公民館・ふれあいセンター等では、各種講座・料理教室・行事などを開催し、地域住民の教養を高め、交流を深める多様な学習活動が行われています。今回は、9月に朝倉ふれあいセンターで開催された「米粉パン作り教室」をご紹介します。



## 米粉パン作り教室 O×クイズ



Q1.パン生地のコね方は、うどんやピザの生地のコね方とは異なる。  
Oか、Xか？

パンやうどん、ピザなど、料理に合わせて生地のコね方も様々です。今回のパン作り教室では、生地を上から押し付けるように力を加えてこねました。



答え： O

Q2.パン生地は発泡スチロールを使って発酵させることができる。  
Oか、Xか？

今回のパン作り教室では、下の写真のように、発泡スチロールを使用しました。発泡スチロールの中にお湯を少し注ぎ、中の温度と湿度を保ちます。そこにパンを入れると、30分で発酵します。



答え： O

## 地元の食材を知って、よりおいしい！

今回のパン作りに使われた米粉は本山町産の米粉です。口に入る食材が地元のものであると、より一層おいしく感じられますよね。皆さんも公民館の講座で、地元の食材を使った料理を作ってみませんか？

受講生の声



楽しく作る事が出来ました。



また参加したいです。



自宅でも作ってみます。