

「あきたぱらり」で究極のイタリアンを作る

生物資源科学部 生物生産科学科

1年 中野 遥希

1年 岡本 敦智

1年 清水 瑠一郎

1年 戸嶋 聡太

1年 畠山 清陽

指導教員 生物資源科学部 生物生産科学科

教授 藤田 直子

【背景・目的】

近年は主食の多様化によってコメを食べるより手軽な麺やパンを主に食べる人が増加しているため、コメの消費量は減少傾向にある。しかし、コンビニ弁当や外食でコメを手軽に食べることができるので何かレシピを考えてコメの消費の力になれないか考えた。そこで、私たちは本学で開発されたジャポニカ系高アミロース米でパラパラした食感を持った「あきたぱらり」や同じく高アミロース米で「あきたぱらり」より多収でコメ粉として利用するのに適している「あきたさらり」を使用してイタリア料理ができないか考え、今回の研究を行った。

コメとして使うときは「あきたぱらり」を使用してリゾット、チャーハンを作り、コメ粉として使うときは「あきたさらり」を使用してパスタ、ピザ、ワッフル、タイ焼きを作った。

【材料・方法・結果】

1. 「あきたぱらり」のトマトリゾット



材料：あきたぱらり 1 合、トマト缶 1 個、たまねぎ 1/2 個、ベーコン 2 枚、水 100 mL、コンソメ 大きじ 2、塩 小さじ 1

作り方：フライパンでたまねぎやベーコンを炒めてから炊いたコメを加えた。その後トマト缶、粉状のコンソメを水に溶かして加えた。塩を少量加えて味を整えた。

感想等：まず始めはどの家庭でも簡単に作れ、イタリア料理の定番であるリゾットから

作ることにした。作ってみて1合しか使っていないのにコメが水分を吸収してかなりかさが増したので「あきたこまち」より水分を吸収しやすいと考えた。少量でも満足感のある料理ができたのでダイエットにも有効だと考えた。

2「あきたばらり」のチャーハン



材料：あきたばらり 1 合、たまねぎ 1/2 個、ベーコン 2 枚、卵 2 個、塩コショウ 適量

作り方：フライパンでたまねぎやベーコンを炒めてから炊いたコメを加えた。たまねぎ、ベーコン、コメが混ざりきったら溶き卵を徐々に加えた。塩コショウを加えて味を整えた。

感想等：チャーハンはイタリア料理ではないが、「あきたばらり」のパラパラな食感がさらに生かせないかと考え料理した。「あきたこまち」で作った場合はコメ同士がくっつきやすかったが、「あきたばらり」の場合はパラパラとなりやすく、たまねぎやベーコンの旨さが引き立っていた。

3「あきたさらり」のパスタ - 1



材料：あきたさらり 250 g、卵 3 個
コンブ酸 2.5 g、塩 2 g

作り方：ボウルにコメ粉、卵、コンブ酸、塩を加え、混ざり切れたら製麺機(フィリップス HR1269-01)に投入し、製麺した。鍋に適量の水と少量の塩を加えて麺を茹でた。

感想等：次にコメを小麦の代わりにできないかと考えパスタを作ろうと考えた。最初は製麺機から出てきた麺が短く崩れたが、卵の割合を増やした上記の材料で作ったらやっとながった麺ができたが、麺自体にパサつきがあり、茹でると崩れやすかった。しかし、歯ごたえがよく、食べ応えのある麺だった。

4「あきたさらり」のパスタ - 2



材料：あきたさらり 250 g、卵 3 個
コンブ酸 2.5 g、塩 2 g、片栗粉 25 g

作り方：ボウルにコメ粉、卵、コンブ酸、塩、片栗粉を加え、混ぜり切れたら製麺機に加えた。鍋に適量の水と少量の塩を加えて麺を茹でた。

フライパンに茹でた麺、とろけるチーズ、卵を加えてカルボナーラを作った。

感想等：3の改善策として生地に片栗粉を混ぜた。片栗粉が水分を含んだ時の粘り気で生地が崩れにくくなると考えた。確かに片栗粉を加えたことによって崩れやすさや生地の弾力がよくなった。そのほかにも、改善策として製麺機からでてきた麺をすぐ茹でるようにした。その結果茹でる際に麺がちぎれることが防ぐことができた。

5「あきたさらり」のピザ



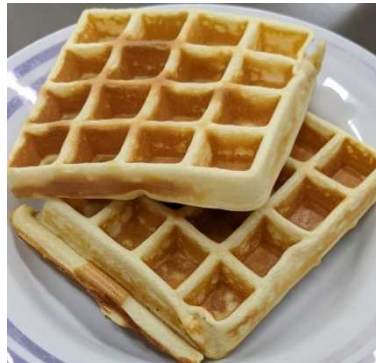
ピザ生地：あきたさらり 200 g、ベーキングパウダー 4 g、片栗粉 20 g、塩 小さじ 1
オリーブオイル 小さじ 4、水 200 mL
ピザの具：ケチャップ 大さじ 4、たまねぎ 1/4 個、ピーマン 1 個、ベーコン 1 枚

作り方：ボウルにコメ粉、ベーキングパウダー、片栗粉、塩を加えた。全体が混ぜり切れたら水を加え、粘り気が出てきたら手で混ぜた。ピザ生地がまとまったら適量とってクッキングシートに押し広げ、ケチャップ、たまねぎ、ピーマン、ベーコンを乗せトースターで 230 W で 20 分間加熱した。

感想等：ピザはパスタと同じで小麦を主に使用しているため、コメ粉でピザもできればコメのレパートリーが増えると考えた。生地が分厚いと真ん中の所が焼いたきりたんぽのような食感がして、生地が薄いとおこげのような食感がした。小麦粉で作ったピザのような食感などにはならなかった。

感想等：ピザはパスタと同じで小麦を主に使用しているため、コメ粉でピザもできればコメのレパートリーが増えると考えた。生地が分厚いと真ん中の所が焼いたきりたんぽのような食感がして、生地が薄いとおこげのような食感がした。小麦粉で作ったピザのような食感などにはならなかった。

6 「あきたさらり」のワッフル



材料：あきたさらり 100 g、ベーキングパウダー 4 g
砂糖 25 g、はちみつ 10 g、卵 1 個、牛乳 100 mL

作り方：ボウルに材料を入れて混ぜ終わったら専用の
機材に流し込み 4 分間加熱して完成。

感想等：コメを使用してパンのような手軽さで食べるこ
とができ、一工夫できないかと考えワッフルを作っ
た。できたワッフルはコメの香りがして薄いところはサク
サクで厚いところしっとりしていた。

7 「あきたさらり」のタイ焼き



材料：あきたさらり 200 g、ベーキングパウ
ダー 4 g、重曹 4 g、塩 小さじ1、はちみつ
30 g、卵 1 個、牛乳 100 mL、水 100 mL
作り方：ボウルに材料を入れて混ぜ終わっ
たら専用の機材(Apllife 3in1)に流し込み 4
分間加熱して完成。

感想等：ワッフルができたので日本のスイー
ツであるタイ焼きもコメ粉でできないか考え
作った。羽の部分はサクとした食感でタイ

の部分はしっとりした食感だった。

【考察】

米粉を使用してピザ、パスタ、ワッフルを作ったとき米粉に対して水分の量によっ
て生地の状態が変わることが分かった。ピザの場合は団子上にまとまって、パスタの場
合は製麺機に入れるまでは粉の状態、ワッフルの場合はトロトロの液体になってい
た。また、米粉は小麦粉と違い焼き目が付きにくいことが分かった。

今回一番難しかったのはパスタで、麺になるように水や卵の量を変えるなどをした
が、最初は思い通りにならなかったことであった。すぐにうまくいったのはワッフルや
タイ焼きだった。小麦粉で作る場合とほとんど差がないように思えた。パスタがなぜ崩
れやすいのか、崩れやすくするための改善策を考え、試行錯誤を繰り返すことが研究ら
しくとても充実した自主研究だった。

今後の課題としてはもっとイタリア料理のレパートリーを増やすことが挙げられ
る。イタリア料理はピザ、パスタ、リゾットの他にも前菜、肉料理、魚料理、デザート
があるのでコメを使ってもっと挑戦していきたいと考えた。