

【門真市・食品ロス講演会 2024.11.2】

上方料理研究家・吉田麻子の

「食べきりレッスン 親子クッキング教室」

第1回『ゴマの搾りかすと米粉のパンケーキ』



【材料（約15枚分 ※直径6cm程度）】

ゴマの搾りかす・・・大さじ2
米粉・・・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
豆乳・・・・・・・・・・100ml
米油・・・・・・・・・・大さじ1/2
ベーキングパウダー・・・小さじ1

※トッピング

マロンクリーム・・・大さじ2
泡立てた生クリーム・・・大さじ2

【作り方】

1. ボウルに卵、砂糖、塩を入れて混ぜる。
2. (1.)に豆乳と米油を加えて混ぜ、さらに、ゴマの搾りかす、米粉、ベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
3. 熱したフライパンに油（分量外）をひき、(2.)を流し入れ、弱火で両面を焼く。
4. トッピングの材料を合わせる。
5. 焼き上がった(3.)を器に盛り、(4.)をかけ、好みにゴマの搾りかす（分量外）を散らして出来上がり！

もったいない、だけじゃない！ 食品ロスは「栄養&お得ロス」

食品ロスとは「まだ食べられるのに、廃棄される食品」のこと。今回取り上げた「ゴマの搾りかす」は、ごま油を搾った後のもの。いわば、“ゴマのおから”です。一般的には飼料になったり、廃棄されるものも多いですが、実は食物繊維がレタスの約15倍、カルシウムは牛乳の約13倍、老化予防に良いというゴマリグナンなど、食べないともったいないほど栄養満点！サクサクと食感もよく、ゴマの香ばしい風味はありながら、脂質が少なくヘルシーなのも嬉しいポイントです。おいしく健康的なうえ、子どもたちと地球の“今と未来”に優しい「食べきり料理」。ムダなく食べきることは、食費の節約にもつながります。ぜひご家庭でも、食材を上手に使い切る工夫をしてみてください。

おおさか食品ロス削減事業パートナー

上方食文化研究会 代表 吉田麻子

[instagram] @kamigata_kenkyu