

# 親子で楽しく米粉スイーツレッスン



## 米粉で美味しく

10月22日土曜日、御影中町のハニーマザー神戸店で米粉パウンドケーキ教室が開かれました。参加したのは、親子3組の計6人。グルテンフリーで健康に良いけれども、ふくらみにくい米粉。参加した人の中には米粉パンに挑戦するも上手くいかなかった経験も…そんな悩みを解決するべくハニーマザー西田晴美さんが親子で気軽に作れて美味しい米粉パウンドケーキを教えてくださいました。

1兵庫県が誇る、山田錦米で作った米粉パウンド。上部分はカリッと中はもちっとしていました。2西田さんのレクチャー。朝食を米粉のパンに変えるだけでも食料自給率がアップします。3協力して材料をボウルに入れていきます。液体を混ぜた後、オーブンまでなるべく早く持っていくのが成功のコツ！

## ハニーマザー 西田晴美さんにインタビュー

食に対して研究熱心で気さくに話していただけました

Q ハニーマザーにとって東灘とはどのような場所ですか？

A.どの分野においても熱心な方が多く、スイーツ教室を通して向上しようと思える場所です。

Q これまでの料理教室で印象に残った親子はいますか？

A.アレルギーを持っていても、こんな美味しいお菓子を作ることができ希望が湧いたと言ってくれた親子です。



## 【編集後記】

給食の米粉パンが好きで家でも米粉スイーツを作る私にとっても勉強になりました。農業の応援にもなり、健康に良い米粉。まだまだ可能性は広がりそうです。

(甲南大学 3回生 佐伯菜奈実)

米粉レシピはこちらからご覧いただけます →

(取材先)ハニーマザー神戸店  
神戸市東灘区御影中町 4-8-8 ☎078-224-5439

