

産学金官連携コーディネート事業

「う米(まい)めん」のレシピ集を作成しました。



ターゲット 8.3

令和4年3月4日(金)

郡山市産業観光部産業創出課

課長 板橋 誠 TEL:924-2271

(公財)郡山地域テクノポリス推進機構

課長 桜沢 雅史 TEL:947-4400

SDGs ターゲット 8.3 「中小零細企業の設立や成長を奨励する」

産学金官連携コーディネート事業によりマッチングした郡山地域ものづくりインキュベーションセンターに入居するアルファ電子株式会社と郡山女子大学が令和3年12月に産学連携協定を締結し、同学食物栄養学科の学生が同社の商品開発した米粉麺「う米めん」を活用したレシピ集を作成しました。

1 作成者 郡山女子大学食物栄養学科

2021年度研究生：五味 澗 里緒、佐藤 明日香、保志 あかね

指導教官：郡司 尚子 准教授

2 協力 アルファ電子株式会社

3 設置場所 農産物直売施設「あぐりあ」、磐梯熱海観光物産館などのう米めん直売所など。その他たくさんレシピをクックパッドでご覧いただけます。



クックパッド QR コード

URL : <https://cookpad.com/kitchen/44822988>



う米めん QR コード

URL : <https://umaimen.net>

4 設置日 3月5日(土)から『う米めん直売所』に順次設置予定

【レシピ冊子参考】



郡山女子大学家政学部食物栄養学科 郡司 尚子准教授

【略歴】

2009年 郡山女子大学 家政学部 食物栄養学科 助教
2014年 郡山女子大学 家政学部 食物栄養学科 講師
2019年 郡山女子大学 家政学部 食物栄養学科 准教授

【食物栄養学科の取組み】

郡山女子大学は、2016年12月に葛尾村と包括連携協定を締結し、村内で栽培するエゴマを活用し、成分分析や商品開発を通じ、地域活性化や村の交流人口増加を目指した活動等を行っています。

今年5月にアルファ電子株式会社との産学連携により、う米めんを活用した調理実習を実施しました。



アルファ電子株式会社

本社：岩瀬郡天栄村大字飯豊字向原 60-2 代表取締役 樽川久夫

事業：主な事業は電子部品製造だが、医療機器製造分野の他、食料品の販売などを事業展開。

<地産地消型グルテンフリー食品の製造を開始>

「う米めん」は、食品添加物無添加で福島県産の米粉とデンプンだけを使ったグルテンフリーの麺で、フォーやビーフン、ライスヌードルに匹敵する新たな米粉麺を目指しています。もちもちとした歯応えのある食感が特徴で、小麦アレルギーのある方も楽しめるほか、ゆで時間も太麺でも3分半～と時短料理にも有効です。



第6回ふくしま産業賞にて福島民報社奨励賞を受賞し、福島を牽引する企業として成長できるよう、更なる挑戦を進めています。

日本の農業再生や地域活性化への貢献、さらにはSDGsの観点からも地産地消や食糧自給率の向上を見据えながら、事業を進めています。地元の大学や調理学校、飲食店と共同でレシピを開発するなど、産学連携の取組みも行い、福島県内の学校給食で“う米めん”を提供したいという目標を持って、子供達へお米の美味しさ、お米の可能性を伝えています。(食育)



昨年12月から今年1月にかけて、「第1回う米めんレシピコンテスト」を実施しました。

※郡山地域テクノポリスものづくりインキュベーションセンターについて

主として県内や郡山地域テクノポリス圏域（郡山市、須賀川市、鏡石町、石川町、玉川村、三春町の6市町村）内の製造業等を営む中小業者が、ものづくりによる新たな産業創出を支援するために平成18年8月に開所。研究開発の試作品等を製作するための工作機械を備えた試作センターや各企業の入居スペース、40人収容可能な会議室がある。現在10事業者が入居している。



うまいめんレシピ集

UMAIMEN
RECIPE COLLECTION



目次

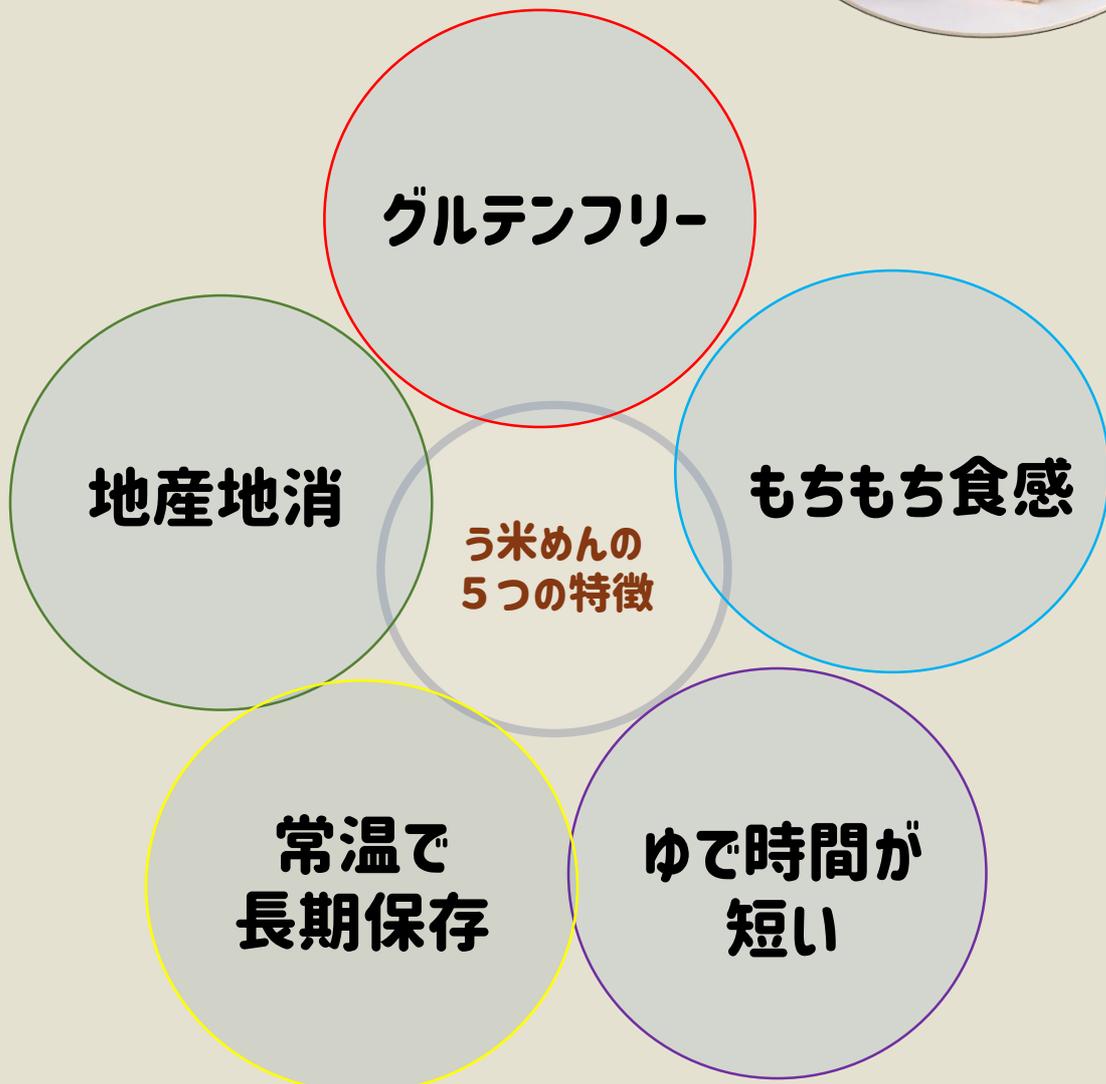
CONTENTS

- 米粉の可能性・う米めんの特徴 ————— P.2
- グルテン・グルテンフリーとは? ————— P.3
- メニュー開発学生からの一言 ————— P.4
- あさりとアスパラガスの塩パスタ ————— P.5
- う米めんのガレット ————— P.6
- 冷やし坦々豆乳うどん ————— P.7~8
- 離乳食レシピ ————— P.9~10
(やさいのおやき・豆乳煮込みうどん)

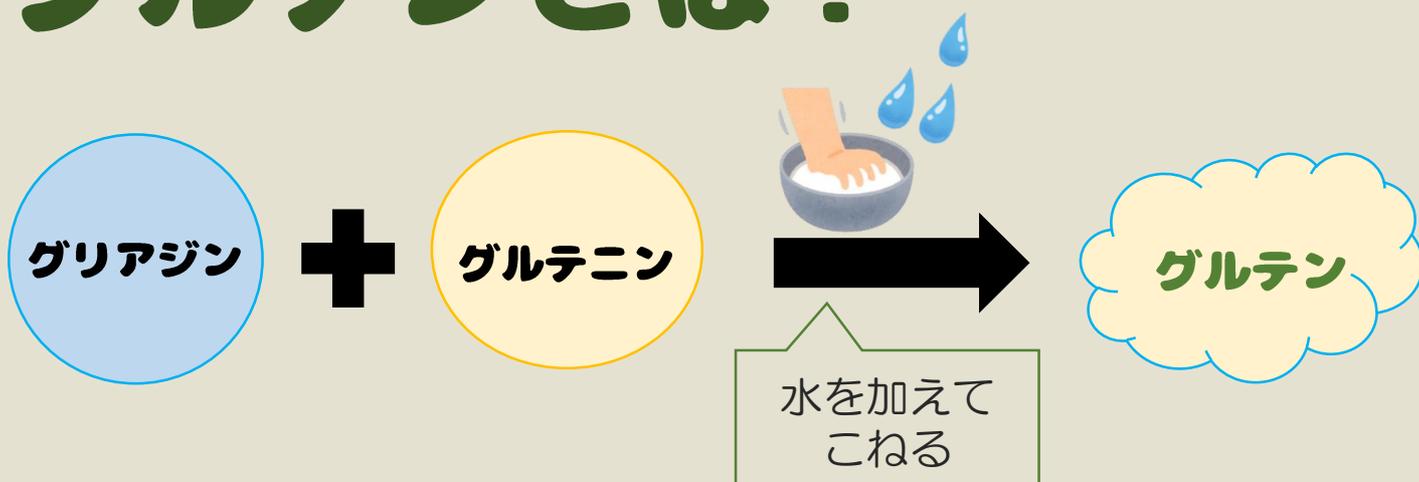
～米粉の可能性～

現在、米の消費量が年々減少しています。そこで、お米の新しい食べ方として米粉とでんぷんだけでできた麺、『う米めん』がアルファ電子株式会社にて開発され、販売されています。

私たち、郡山女子大学学生が『う米めん』を使用してレシピを考案しました！ぜひご活用ください。



グルテンとは？



小麦粉に含まれるグリアジンとグルテニンというタンパク質に水を加えてこねると、**グルテン**が形成されます。このグルテンがパンや麺類のもちもち食感や弾力性のある食感を生み出します！

グルテンフリーとは？

グルテンフリーとは、グルテンを含む食品を摂取しないようにするライフスタイルのことです。

もともとは病気の改善が目的

グルテンフリーは、小麦アレルギーやグルテンに反応する疾患（セリアック病）向けの食事療法でした。

こうした疾患を持つ患者たちが小麦粉を食べなくてもいいように欧米で考え出された食生活をグルテンフリーと言います。

メニュー開発学生からの一言

『う米めん』は今までの米粉麺とは違い、もちもち食感で腹持ちがよく、満足できるため、小さなお子様から、大人の方まで美味しく食べていただけます! 「用いる野菜を変える」、「味付けをお好みのものにする」など、アレンジして楽しんでいただけたら嬉しいです。また、『う米めん』の可能性を知ってもらうためにガレットやピザなど麺以外でのレシピも考案しました。さらに、離乳食レシピも掲載していますので、ぜひ、お子様にもお米の新しい食べ方で楽しんでいただけたら嬉しいです。また、茹で時間は4分~と、時短調理にもぴったりです!

う米めんの『無添加でグルテンフリー』、
『ずっともちもち食感』などの特徴を活かした
レシピを考案しました!



クックパッドに掲載中!!



あさりとアスパラガスの塩パスタ

塩味であっさり！鉄とカルシウムが摂れる！



15 min

難易度 ★☆☆

材料(1人分)

- う米めん—————1袋
(120g)
- 冷凍あさり—————50g
- アスパラガス—————2本
- 塩—————少々
- オリーブ油—————12g
(大さじ1)
- にんにく—————2g
- しらす—————7g
- 大葉—————1枚



〈作り方〉

- ① アスパラガスを2分間茹で、冷ましてから3等分に切る。
- ② めんをほぐしながら沸騰したお湯に入れ、時にかき混ぜながら5分間茹でる。
- ③ めんを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたらアスパラガスとあさりを入れて炒める。
- ④ 茹で上がっためんを③に入れ、塩を加えて和える。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、しらすと千切りした大葉を飾って出来上がり。

う米めんのガレット

ぱりっと美味しく、手軽にガレットに挑戦！
お好みの具材でアレンジ無限大∞



20 min

難易度 ★★★☆☆

玄米麺が
オススメ!



材料(2人分)

- う米めん(玄米麺)——1袋
(120g)
- ブロックベーコン ——50g
- アスパラガス ——2本
- 塩 ——少々
- 片栗粉 ——18g(大さじ2)
- 粉チーズ ——6g(大さじ2)
- オリーブ油 ——12g
(大さじ1)
- 温泉卵 ——1個
- ブラックペッパー ——少々

〈下準備〉

- 温泉卵の作り方
- ① 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れて、沸騰させる。
- ② 沸騰したら、火を止めて、15分間放置する。

〈作り方〉

- ① ベーコンを一口大に切る。アスパラガスを斜めに切る。
- ② めんを軽くほぐしながら沸騰したお湯に入れ、時にかき混ぜながら3分間茹でる。茹で上がったたら、ザルにあけて水気を切る。
- ③ ビニール袋に片栗粉と粉チーズを入れて、②のめんを加えて振り混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③を平たく広げて、中火で5分間ずつ両面を焼いて、皿に乗せる。
- ⑤ 次に、フライパンにベーコンとアスパラガスを入れ、塩を加えて炒める。
- ⑥ 炒めた⑤をめんの上のに盛り付けて、中央に温泉卵をのせて、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

冷やし坦々豆乳うどん

ピリ辛がクセになる美味しさ！れんこんのシャキシャキ食感がアクセント！





30 min

難易度 ★★★☆

辛さのレベルは
豆板醬で調整！

材料(1人分)

- う米めん —— 1袋(120g)
- 〈豆乳ダレ〉
- 豆乳 —— 120ml
- 鶏がらスープ —— 50ml
- 〈具〉
- 長ねぎ —— 10g
- かいわれ大根 —— 少量
- ラー油 —— 少量
- 糸唐辛子 —— 少量

肉みそ〉

- 豚ひき肉 —— 50g
- 長ねぎ —— 5g
- しょうが —— 5g
- れんこん —— 40g
- 豆板醬 —— 3g(小さじ½)
- 甜面醬 —— 10g(大さじ½)
- にんにく —— 2g(小さじ½)
- めんつゆ(4倍濃縮) —— 10g
- (大さじ½)
- ごま油 —— 6g(大さじ½)

<作り方>

- ① めんをほぐしながら沸騰したお湯に入れ、時々かき混ぜながら5分間茹でて、冷水にさらして水気を切る。
- ② 豆乳ダレの材料を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ <肉みそ>フライパンにごま油を熱し、粗みじん切りした長ねぎとれんこん、しょうがを炒めて香りが立ってきたら、ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら豆板醬、甜面醬、めんつゆ、にんにくを混ぜ合わせたたれを入れて味をつける。
- ④ 長ねぎは白髪ねぎにして水にさらす。
- ⑤ 器に盛り、豆乳ダレをかけて、中央に肉みそをのせる。
- ⑥ 白髪ねぎ、かいわれ大根、糸唐辛子をのせて、周囲にラー油をかけて出来上がり。

離乳食レシピ

モグモグ期(生後9~11か月)のお子様向けの離乳食です。



やさいのおやき



20 min

難易度 ★☆☆

おやつ時間に親子で食べよう！やさしい味のおやきです。



<作り方>

- ① めんを2cmの長さにハサミで切る。めんを沸騰したお湯に入れ、時々かき混ぜながら6分間茹でる。
- ② 野菜とチーズを細かく刻む。
- ③ にんじんとかぼちゃを電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
- ④ 野菜とめんをボウルで混ぜ合わせ、溶いた卵とめんつゆを入れて混ぜる。
- ⑤ 食べやすい大きさに蓋をして3分間ずつ両面を焼く。
- ⑥ 盛り付けて出来上がり。

材料(2人分)

- う米めん —— 1袋(120g)
- にんじん —— 15g
- ほうれん草 —— 15g
- かぼちゃ —— 30g
- ベビーチーズ —— 2個(30g)
- 卵 —— 2個
- めんつゆ(4倍濃縮) —— 10g
(大さじ½)



豆乳煮込みう米めん



20 min

難易度 ★☆☆☆

栄養満点！チーズをのせたらグラタンに変身！

材料(2人分)

- う米めん —— 1袋(120g)
- にんじん —— 20g
- ほうれん草 —— 20g
- かぼちゃ —— 20g
- 鶏ひき肉 —— 40g
- だし汁 —— 100ml
- 豆乳 —— 100ml

<作り方>

- ① めんを1cmの長さにハサミで切る。めんを沸騰したお湯に入れ、時々かき混ぜながら、8分間茹でる。
 - ② にんじん・かぼちゃを1cm大に切り、ほうれん草は5mm大に切る。
 - ③ にんじんとかぼちゃを電子レンジ(600W)で1分間加熱する。
 - ④ 鍋にめん以外の材料を入れて10分間弱火で煮込み、ハンドブレンダーで細かくする。
 - ⑤ めんを加えて3分間加熱して出来上がり。
- ※ ハンドブレンダーがない場合はめんと野菜をより細かく切り、煮込む時間を長くしてもよし！



う米めんの『無添加でグルテンフリー』、
『ずっともちもち食感』などの特徴を活かした
レシピを考案しました！



クックパッドに掲載中!!



郡山女子大学 食物栄養学科
指導教官：郡司尚子 准教授
2021年度研究生：五味渕里緒 佐藤明日香 保志あかね
協力：アルファ電子株式会社