

はじめまして!  
食育ソムリエです。



2012年に農家レストラン「米夢」をオープンしました。稲作農家で生まれ育ったことからお米に特別な思いがあり、店名に米という字を用いました。季節の食材、特に地場野菜をたっぷり使った体にやさしい日本型の食事を、少しでも多くの方に召し上がっていただきたいと思っています。

やました ふじこ  
山下 富士子

食育ソムリエ ID : S0016-05 千葉県山武郡市  
[主な販売先] J A山武郡市緑の風、注文販売

「食」と「農」をつなぐ活動をしています。素材の選び方、調理のしかた、栄養成分、保存方法などの「食」や、地域の「農業」のことなどご相談ください。

## 私の自信作 “米粉マフィン”

丹精込めて  
作っています

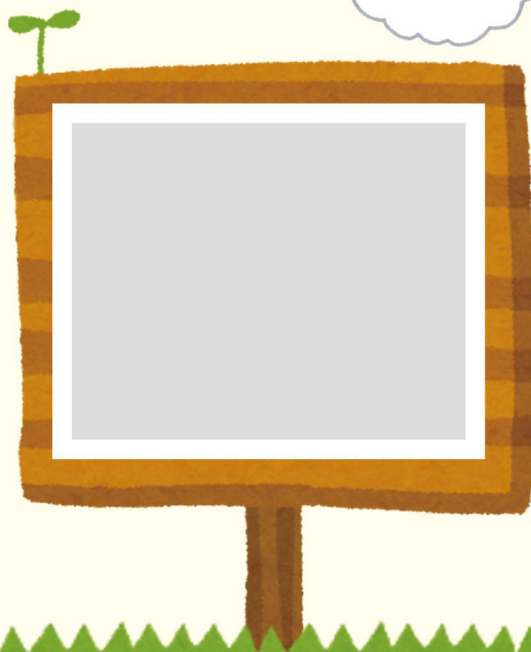
製作

通年

販売

通年

自家産コシヒカリを地元の米粉製粉所で菓子用に製粉してもらっています。その米粉100%の生地に、新鮮な卵、オリーブ油またはなたね油、有機豆乳を加え、地元で穫れた季節の野菜や果物(にんじん、かぼちゃ、いちご、ブルーベリー、とうもろこしなど)を練り込むまたはトッピングしています。おやつだけではなく朝食(ブランチ)にもぴったりのマフィンです。



### 上手な保存のしかた

高温多湿、直射日光を避け、常温で保存してください。ベーキングパウダー(アルミニウム不使用のもの)以外の添加物は使っていないので、特に夏場はなるべく早めにお召し上がりください。

### おいしい食べ方

そのまま召し上がっていただいてもよいですが、電子レンジ(500W)で30秒ほど温めていただくとフワフワの食感によみがえり、おいしさがアップします。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

2013年から、J A山武郡市山武緑の風で米粉100%の焼き菓子(シフォンケーキ、マフィン、カステラ、マドレーヌ、クッキーなど)を販売しています。自家産米粉使用のグルテンフリーの焼き菓子販売、米粉料理教室を通し、子どもの小麦アレルギーへの対応、食料自給率向上につながるよう今後も活動していきたいと思っています。