消費生活センターだより

No５８６　６月号
２０２４年６月１日
発行　　町田市
消費生活センター
運営協議会広報部
町田市原町田 4-9-8
TEL042-725-8805

～くらしに役立つ料理教室～

米粉を使ってカレーとカップケーキを作ろう

～お米の消費拡大を考える～

昨年から小麦・大豆・トウモロコシなどの輸入原材料を使った食品の値上がりが続いています。輸入に頼ったくらしは、世界の気候変動や社会情勢に影響されることを実感しました。日本の食料自給率は下がり続けています。

そこで、私達はどうすべきかを、クッキングスペース　アミューズの峯岸照子さんにご講義頂き、自給率　100%米粉で「カレーとカップケーキ」作りも楽しく実習しました。

＊＊＊＊＊＊＊

★食料自給率とは

私達が口にする食品（お酒は除く）の中で、国産品が占める割合を計算した、カロリーベース（食べた食事の合計カロリー）と、生産額ベース（食料全体の生産から販売までの活動をお金に換算）の 2 つの数値で示します。

★食料自給率が、下がったのはなぜ？

食生活が大きく変化したためです。一番の要因は、主食のお米の大幅な消費量減少にあります。お米は自給できるので、消費量減少は自給率減少に繋がるのです。また、主食と同様に嗜好の変化で肉や油脂類の消費量が増えたことも、要因と言われています。

畜産動物の飼料にも使われる小麦・大豆・トウモロコシなどは、平坦な土地が少なく雨の多い日本では、大量生産は難しいです。そのため農林水産省では、自給できるお米の消費量を増やし自給率を上げるため、米粉の活用をすすめています。

★米粉とは？

お米を粉にした食材です。昔からお煎餅や和菓子に使われています。小麦粉の代わりに、手軽に活用できるよう技術が進歩し、米の種類や細かさも色々な製品がでています。混ぜる食材や調理方法で、様々な食感が生まれます。グルテンフリーなのでアレルギーをお持ちの方も、小麦粉の代用として料理やお菓子作りを楽しみましょう。

気軽に使える米粉

❖ひき肉と豆の水煮と茸のカレー

はじめに、米粉とカレー粉を混ぜⒶを作ります。ひき肉・豆の水煮・玉葱・茸を炒め、Ⓐを入れ混ぜ合わせます。粉っぽさが取れたら、調味料を入れたスープを少ししずつ入れ溶き合わせ、時々混ぜながら火が通ったらできあがりです。

☛　小麦粉のルーと違い油を使わないので、ヘルシーです。あっさりと米粉のコクでおいしく仕上がりました。

❖米粉の焼き菓子

はじめに、ポリ袋に米粉とベーキングパウダーを入れ、よく振ってⒶを作ります。

マーガリンと砂糖をよく混ぜ、溶き卵を少しずつ入れなめらかにします。Ⓐを入れさっくりと混ぜ、カップに入れジャムを落とし軽く混ぜ、オーブンで焼きます。

☛　米粉は、ベーキングパウダーとふるいにかけなくても混ざりダマになりにくく、粘りも気にせず作れます。米粉の特徴でしっとり・もっちり焼きあがりました。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

参加者から、「カレー・ケーキどちらも、簡単でおいしくできてうれしい。家でも作りたい」「国産・地場産の食品・製品を選択する大切さを学びました」と、感想がありました。

「国産品は価格が少し高くなるが、価格よりも安定供給と安心のため国産品を選択消費したい」との峯岸講師のお話から、選択肢は私達消費者にあると改めて思い、未来の“食”への責任を強く感じました。　（文責　広報部）

相談室　地震保険で、家が修理できる⁉

今年１月に起きた能登半島地震は、まだ記憶に新しいところです。このところ、事業者が突然訪問し、建物に破損があれば加入している地震保険で保険金が下りると言われ、地震保険の申請サポートの契約をしたが大丈夫かとの相談が増えています。

《事例１》

知らない事業者が訪問してきて「地震保険に加入しているか」と聞かれた。「加入している」と答えると「地震による建物の破損があれば、地震保険が下りる」と言われた。事業者に家を点検してもらうと「外壁や基礎部分に亀裂がある。保険金が下りたらその３０％を払ってもらう。下りなかったら請求しない」と言われ、地震保険申請サポート契約を申し込んだ。妻からおかしいと言われたので、キャンセルしたい。　（７０歳代）

《事例２》

事業者が来訪し「お宅の家の基礎にひびが入っているが、昨年の地震によるものなので地震保険の保険金が出る。保険金申請のサポートをする」と勧誘され、渡された書面に署名をした。基礎のひびは、今回指摘されるまで気が付かなかった。保険金が出るというのは本当か。後で書面を読んだら保険金が出たら３割を支払うことと書いてある。不審だ。　（４０歳代）

《アドバイス》

事例１は、センターで契約書面を確認したところ、クーリング・オフ期間は過ぎていましたが、訪問販売時に交付すると法律で定められている内容の書面ではなかったので、クーリング・オフができることを説明し、事業者に通知書を送付してもらいました。

事例２は、訪問販売にあたりクーリング・オフが可能な期間であると伝え、その方法を助言しました。

多くの人が地震災害を身近に感じている時なので、地震保険の申請サポート契約の勧誘が多くなっています。火災保険の申請サポートや保険金を使えば無料で屋根修理ができると言ってくる勧誘もまだまだ続いています。地震保険や火災保険の申請は契約者自身でできることです。また、経年劣化なのに自然災害によって生じた被害だと申し出た後に、嘘の理由で保険金を請求したことが判明すると、場合によっては詐欺罪に問われる可能性があります。申請サポートを勧誘された時は、十分にご注意ください。

無頓着は火事の元！
～5年で2倍、配線器具の火災事故に注意！～

テーブルタップ・延長コードなどによる事故が毎年発生しています。配線器具の火災事故は 2023 年の件数は 2019 年の約 2 倍となり、近年高止まりの傾向がみられます。配線器具の取扱いは、家電製品の陰でつい無頓着になってしまいがちですが、ほこりがたまったまま放置したり、机や椅子の脚で踏むなど繰り返し負荷を加えたり、接続可能な最大消費電力を超えて使用したりすると、火災につながる恐れがあります。

■配線器具の事故を防ぐポイント

○電源プラグやテーブルタップ及びコンセントの差込口などにほこりがたまらないよう掃除する。水分に注意する。

○電源コードを引っ張る、机や椅子の脚で踏むなど、無理な力を加えない。変形した電源プラグは使用しない。

○接続可能な最大消費電力を確認し、これを超えて使用しない。

（独立行政法人製品評価技術基盤機構 2024 年１月公表）

《消費生活センター　今後のイベント予定》

「肉や卵をどう選んでいますか？～畜産動物の飼育環境を知ろう～」
6/7（金）午後１時～３時　　町田市民フォーラム４階 第２学習室

「健康食品の実態と賢い付き合い方」
6/17（月）午前 10 時～正午　町田市民フォーラム３階 視聴覚室

「ハーバルライフを楽しもう～植物の力を使って健康に過ごしましょう！～」
6/21（金）午前 10 時～正午　町田市民フォーラム３階 テスト室

【お申込み先】町田市イベントダイヤル　０４２－７２４－５６５６
【お問合せ先】町田市消費生活センター　０４２－７２５－８８０５