

2014-08-06(水)

■和カフェで米粉のパンケーキを食べる

たまたま入った和カフェのメニューに、
米粉を使ったパンケーキがあったので食べてみた。

晩ご飯を食べるには早く、おやつを食べるには遅い時間に
和カフェに入った。その日はお昼に食事会があって
懐石料理を食べた。懐石料理はおかずが一食の必要量の
倍くらいあったのでパンケーキで炭水化物が取れば、
晩ご飯代わりに丁度良いと思った。

甘いパンケーキはおやつとしてはヘビーで、食事としては
栄養バランスが悪い。ハワイアンカフェのサラダや卵が付いた
食事系パンケーキは高カロリーで胃がもたれそう。パンケーキ、
流行ってるけど食べるタイミングが難しい。

米粉を利用して作ったパンは、国内で余ってる米の有効利用
のために数年前から学校給食で導入されたり、店でも
販売されるようになったという。輸入小麦のパンでなく、
米粉のパンを買うことは食料自給率アップにもつながる。

前にアメリカ生まれの専門店でパンケーキを頼んだ時は
食べ切れなくて残したけど、今回は残さず食べれた。
和カフェは量も日本人向けなのかもしれないな。

(アラサー女子)