

米粉の簡単判別法（近畿米粉テスト）

平成29年7月22日作成

【実験・監修】 サカモトキッチンスタジオ

【協力】 近畿米粉食品普及推進協議会

米粉を使ってレシピ通りお料理してなんだかうまく出来ないと思われたことはありませんか。そのほとんどが加える水分量に問題があります。

米粉の場合、お米を粉にする製造方法が違くと水分の吸収量が大きく変わるといいう特長があります。

米粉の水分吸収量が大きく変わる原因のひとつが、米を粉にする時におきる「でんぷん損傷」が関係しています。同じお米であっても粉にする時の方法で性質が変化するので。

米粉の料理はいろいろありますが、基本的にはどんな米粉であっても水分との比率をきちんと守れば上手に使えます。

この度、近畿米粉食品普及推進協議会では、小さじ2杯の米粉を使って簡単に米粉の性質を見分ける方法を提案します。どこで買った米粉でも上手に使っていただける方法ですので、是非お試しください。



【準備するもの】

- ・計量スプーン小さじ2杯（6g）の米粉
- ・小さじ1杯（5g）の水
- ・クッキングスケール
- ・カップ（混ぜ合せ用）1個
- ・中皿 くぼみのない平皿 1枚
- ・小ゴムベラ（混ぜるのと流し込みに使う）

【テスト手順】

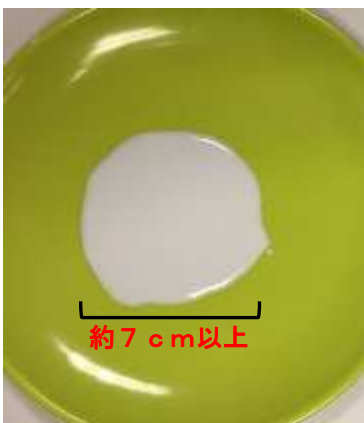


- ① カップに米粉を入れ、水を加えゴムベラを使い溶きます。



- ② 溶いた米粉をゴムベラを使い皿の中心に流し込みます。
液の広がりを見て、約7 cmを基本とします。

米粉6 gに対し、水5 gを基本とします。



- ③ ②より大きく緩やかに広がる場合。
加える水の量を減らして再度実験を行います。
約7 cmになる水の量をクッキングスケールで計測して下さい。

【例】水の量が3.5 gとなった場合は、
米粉6 gに対し、3.5 gで計算し、レシピの水分量を
それに応じて減らすようにしてください。



- ④ ポロポロになったり、液の広がりが7 cm未満の場合。
液の広がりが約7 cmになるまで水を加えその量をクッキング
スケールで計測してください。

【例】水の量が6 gとなった場合は、
米粉6 gに対し、水6 gで計算し、レシピの水分量を
それに応じて増やすようにしてください。

さあ、小さな実験をしてから、米粉を使ってみてください。

この米粉は水を多く入れる、少なめにするという目安が出来ましたね。これで美味しい失敗のない米粉料理をお楽しみ下さい。

※注意：この判別法は、あくまで目安であり料理の成功を確約するものではありません。ある程度の微調整が必要となることもあります。

★お問合わせ先★

いろいろな米粉の使い方が分からない時、どうしたらいいのかなと思われた時には、当協議会の研究部門 米粉食品技術アドバイザーに直接ご連絡ください。

メールアドレス：e-riceflour@skskobe.com

（返信に若干の御時間を頂くこともございます。）