

いま、各界で注目！

とうきょう米粉ネットワークのご案内

(東京米粉普及推進連絡会)

1 ネットワークに加入すると・・・

- 米粉や米粉食品の販売店舗・レシピ・イベントなどの情報が、メールマガジンで受け取れます！
- 会員同士の情報交換ができます！

【豆乳クリームシチュー】

【材料】(4人分)

鶏もも肉……………1枚
塩、こしょう……………各少々
ケチカシ……………大さじ1
パセリ……………適量
小豆ねぎ……………8個
なまら……………1本
マッシュルーム……………4個
水……………3カップ
a. オリーブの葉……………小さじ1
白ワイン……………1/2カップ
b. 白ワイン……………1杯
米粉……………大さじ4
塩……………少々
塩、こしょう……………各少々
パセリのみじん切……………適量



米粉を使ったレシピの紹介



米粉食品の販売店舗を紹介

2 どんな人が加入できるの？

- 米粉に関心をお持ちの方ならどなたでも(消費者の方、大歓迎！！)
- 米粉食品の開発・製造・販売を行なっている方、行なおうとしている方(個人、団体、企業は問いません)

3 加入するには・・・

- 加入は簡単！申込書をFAXするだけ！！
*会費などはありません。お気軽に、ご加入ください！！
- 「入会申込書」はホームページからダウンロードできます。



関東農政局ホームページ
左下にある →



をクリック！ “関東米粉食品普及推進協議会”
さらに→ の「東京都」をクリック！！

<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/svouhi/sin-komeko/kvougikai/tokyo/index.html>

※ 加入された方には、メールマガジンにて米粉に関するイベント等のご案内をさせていただきます。

*** とうきょう米粉ネットワーク事務局 ***

農林水産省 関東農政局
東京農政事務所 消費拡大係

TEL 03-3214-7312
FAX 03-3214-1649

～米粉情報はこちら～
関東農政局ホームページのトップページから



←左下のバナー
をクリック！！

<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/komekojouhou/index.html>

いま、“米粉”が
注目されています。

お米を粉にした“米粉”が
パン・めん・ケーキなどが
作られています。
これまで小麦粉で作られて
いた製品に“米粉”を使用す
ることで、新たな食感を持つ
た新製品の開発や地域で生産
されたお米や、その他の食材
を活用した“地産地消”への
取り組みも期待されています。



いろいろな米粉食品が誕生しています

米粉は小麦粉よりももちり感のあるデンプン（アミロペクチン）を多く含みます。

また、小麦粉よりも水分を吸収するのでしっとりなめらかになります。



カラッとヘルシー！



米粉の衣で揚げた天ぷら



米粉パン

しっとり、もちもちの新食感！



米粉めん

小麦粉に比べて吸油率が低い！だからカラッと仕上がる！！

衣として使った容器の水洗いもサラッと簡単！

食べ慣れたお米の風味はホッとする味！

お米の風味も楽しめます！



米粉のロールケーキ

色々な料理に使えて便利！
ダマになりにくいので料理が苦手な人にも安心。

ケーキやビスケットはさっくり軽い口あたり！！



生地に米粉を使ったピザ

* このほかに、お好み焼きやシチューのルーなど、様々な料理に米粉が使えます！

ネットワークに加入してね！



* 米粉食品は消化が緩やかで、血糖値の急激な上昇が抑えられるので、**腹持ちが良く**糖尿病や肥満の**予防に役立ちます！**

* 米粉食品は水分を多く含むので同じ種類の小麦食品より**低カロリー！！**

* 国内産米粉で**食料自給率UP!!!**
1人1ヶ月3個の米粉パンで自給率が1%UP

*** とうきょう米粉ネットワーク ***