

進化する米粉を学ぶ

平成 22 年度近畿ブロック普及指導員技術習得研修会

平成 22 年 11 月 15 日、長岡京市中央生涯学習センター（京都府）において、近畿管内における地元農産物を利用した新商品開発ニーズへの対応や、新規需要米の利活用を図ることを目的に、『進化する米粉を学ぶ』をテーマとした「平成 22 年度近畿ブロック普及指導員技術習得研修会」を開催しました。

講師には、有限会社シンクネクスト 代表取締役 今別府靖子 氏（料理研究家・栄養士）と、独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構 近畿中国四国農業研究センター 主任研究員 荒木悦子 氏のお二人を迎え、近年めざましい進化を遂げている米粉の特性を学ぶとともに、加工品の開発に向けた実習・講義を行う研修会を開催しました。

午前の部（調理講習）への参加者は 30 名で（男性 9 名、女性 21 名）、一班 5 名の計 6 班に分かれ、『黒ごま米粉シフォンケーキ』『米粉のどら焼き』『米粉のお焼き』の 3 品を作りました。

原料となる米粉の製粉方法の違いが、加工品のできあがりによどのような影響を及ぼすか検証するため、半数の三班が気流式（湿式）を、他方の三班がピン式（衝撃）の米粉をそれぞれ用いて、調理講習を行いました。

午後の部（講演）への参加者は 47 名で（男性 17 名、女性 30 名）、2 名の講師からの米粉に係る現状と課題等の講演に引き続き、質疑を行いました。

午前の部（調理講習）

（質疑応答の概要）

今別府講師：今日は、気流式とピン式の 2 種類の米粉を使って講習を行いました。差が出たかどうかについては、本来は、同じ人が同じ条件でやらないと差が出たかどうかというのは言い切れません。特にシフォンに関しては技術を要する物でもあり、人によって差が大きいものです。ただそのことを勘案しても、今日の結果としては、粉の違いで差が出たのではないかと思います。皆さんの感想はいかがでしょう？

受講者：シフォンは差がはっきり出たように感じました。どら焼きは、食べてみて、気流式よりもピン式の方が、粉の質が合っているように感じました。ピン式の方がボリュームが非常に出ていたし、気流式の方については粘ついた感じがしました。好みもあると思いますが、ピン式の粉の方がどら焼きらしいと感じました。



※ 奥：黒ごま米粉シフォンケーキ
右：米粉のどら焼き
手前：米粉のお焼き

今別府講師：これに関してはどの業者も答えが見えていないところで、ニーズは消費者の好みなので、それらを踏まえ自分たちが商品をどういう方向に持っていきたいかということです。まだ新しい素材なので、自分達ならではの「ここが良い」という方向を見つけることです。販売と言うことになると、コストパフォーマンスもですが形状の維持も必要な要素になりますし、後は加工が容易なことなど、各現場の状況によって重要と考える要素が違うと思うので、それは自分たちが求めるところへ持っていく必要があります。

ネットの通販で調べてみたら、シフォンケーキは20センチで2,000円～2,500円くらいで売っているようでした。流通させる場合は冷凍させないと（形状が）沈んでしまうので、CAS（キャス）冷凍等を使って瞬間冷凍すれば持ちますが、一般の販売所では価格面においてなかなか難しいと思うので、3日以内の賞味期限や受注形態でやっているところが多いようです。

小麦粉の代替品としてではなく、おいしい物を作り、米粉独自の方向に行くと成功するのではないかと思います。以前に、目隠しをして食べ比べてもらい最終的にわかったのは、好みだなということでした。

製粉に関しては、ピン式の機械がどんどん進化してきており、そういう意味では、ゆっくり情報を取りながら、そこに合った物を探っていってもらってはどうかと思います。関東ではあまり気流式、何式、と言うのにこだわっていないようです。シフォンケーキも地元の農家の家にある製粉機で、2～3回ひいてはいるようですが、充分商品として成り立っていておいしい物ができています。ただ、今回の講習では正直差が出たなと思いました。どの粉を選ぶかは、今後皆さんが決めて行かれることだと思います。



※黒ごま米粉のシフォンケーキ

左：気流式（湿式）米粉を使用

右：ピン式（衝撃）米粉を使用



※調理講習の様子

受講者：シフォンケーキで賞味期限が3日くらいと言われていましたが、他の2品についてはどのくらいでしょうか？

今別府講師：どら焼きは3日持つかと思いますが、お焼きは油を使っているため、酸化していくので、そんなには持たないと思います。できればその日というのが好ましいでしょう。

今日、シフォンケーキがいくつかの班でしぼんでしまった要因として、卵白の泡立て、オーブンの余熱、焼き上がり後の余熱を取る行程が考えられます。

米粉はグルテンがなく膨らまないの、メレンゲが非常に重要です。焼くときはオーブンを予熱しておき、型に生地を流したらすぐに焼くこと（時間がたつとメレンゲがつぶれてしまいます）、焼き始めたらオーブンは開けないこと（途中で串を刺す等でオーブンを開けると一気にしぼんでしまうので、オーブンは途中で開けないようにしてください）。

何度か作ってみてデータを取っていけば焼き時間がわかってくると思います。それに従って焼いていただければ大丈夫です。また、焼き上がったら一時間くらいは逆さにして十分に余熱を取ってください。これを守るだけでできあがりはずいぶん違うはずです。

何回か挑戦していただけると、上手にできるようになると思います。