

米粉の特徴

いろんな食材と相性 good !!

お米からできているので、色々な食材と合わせて調理できる。
地元のお米や旬の食材と合わせると新鮮で
栄養満点な食事ができ、地産地消にもなる。

調理方法によって、食感が変わる

とろお〜り もっちり カリカリッ
さっくり ふんわり しっとり

揚げ物もカラッと

米粉の粒子が小さいため、食材に米粉をつけると薄く付き、
揚げたときに、余分な油を吸わない。

ホワイトソース作りが簡単

米粉大さじ2と牛乳200mlを混ぜ、加熱する。
ダマが出来ないのが特徴

身体が温まるとろみがつく

多めの水分で溶いて加熱する。

混ぜすぎても心配なし

グルテンがないので、お菓子作りで混ぜすぎて、
失敗する心配なし。軽くしっとり仕上がります。

最近、日本では栄養バランスの偏りや脂肪の摂取過剰を原因とする肥満や糖尿病などの「生活習慣病」が増加し、深刻な「健康問題」となっています。

また、日本人の主食であるお米の消費量は、ここ40年ほど減少の一途をたどり、ピーク時の約半分近くとなる一方、脂肪によるエネルギー摂取量の増加に伴い、日本の食料自給率は年々減少し、主要先進国の中で、最低水準になっています。

お米は、日本の気候・風土に適し、国内で自給できる数少ない農産物です。日本の食文化であるお米を中心とした穀物の摂取が、健康増進を図るうえからも重要だと考えます。ここでもう一度お米の良さを見直すべきではないでしょうか。

最近お米を粉末にした米粉を使って、パン、ケーキ、麺、ホワイトソース、揚げ物など、各種料理への普及が進んでいます。近畿農政局では、米粉の普及活動の一環としてこの冊子を作成しました。皆さんに米粉料理がとっても簡単に作れる事を知っていただき、食卓に米粉食品が並べばいいなと思っています。

この機会に是非、お試し下さい。