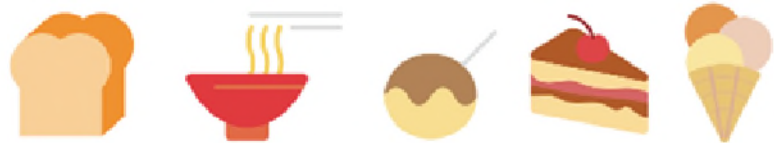


米粉普及の未来を追求するコミュニティ



米コ塾



Join us!!



米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。

米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立するべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

米コ塾の活動

お米の新規需要開拓の要！米麺の情報発信ゼミ

米麺ゼミ



まだ知られていない日本のご当地米粉グルメ特産品を発信！

日本全国 米粉グルメ発掘ゼミ



専門家による米粉の正しい知見・ノウハウを学ぶためのゼミ

米粉を知るゼミ

米粉レシピの最適解を追求し、
新たな「米粉もん」の可能性を探る！

粉もんゼミ



米粉に関する相談ページ

米粉を活用した新しい商品やサービスの開発を検討中の事業者様、米粉に関するお困りごとに、豊富な知識を持つ各種メーカーがお答えします。あんな米粉の製品を納品して欲しい、こんな仕入れの仕方ができないか？、などの相談に、積極的に知恵を貸していただける方々を



ご紹介いたします。あなたのアイデアをカタチにするために必要としている、米粉の専門家たちに相談してみましょう!!

米の米粉情報まとめサイト / OKOME-SUMMARY /

米・米粉情報まとめサイトOKOME-SUMMARYはお米の魅力や将来性を紹介するサイトです。米・米粉の魅力が再発見され、「食」のイノベーションを生み出すきっかけとなるよう、エビデンス（根拠）に基づいた情報を紹介し、米・米粉に対する正しい知識の普及を行っています。

米コ塾 会員募集中



日本産の米粉のミライを共に描く
仲間を大募集しています!!

米コ塾では、米粉の可能性を追求する方々と共に、情報交換や研究などを行うことを目的とした米コ塾会員を、企業・団体・専門家の方々を対象に募集しています。あらゆる職種の方々とのコラボレーションによって、これまでになかった米粉の魅力発掘、そしてビジネスの創出などを狙います。

米粉を取扱う事業者・各種団体の方、またこれから事業に米粉を取り入れることを検討中の方、どなたでも会員になれます!!

米コ塾は、お申し込みいただければどなたでも入会可能です。入会費・年会費は無料！入会いただいた方には、会員限定のメールマガジンの受信、そして、興味のあるゼミの活動への参加などができるようになります

メルマガが届く！ 研究会の活動に参加できる！



自分の米粉の活動をニュースに掲載できる！

もっと詳しく
知りたい方は

米コ塾



で検索!!

米粉で料理が こんなに変わる

米粉
の
特性

もちり、しっとり食感

米粉で作られたパンはもちり食感に。米粉の水を吸収しやすい特性を活かせば、ケーキなどスイーツがしっとりな仕上がりになる。



グルテンフリー

米はグルテンを含まないので食物アレルギーやグルテンフリー等の食品需要にも対応できる食材。



玄米粉の機能性

食物繊維に加え、ビタミンB、ビタミンE、ナイアシンなどのビタミン類、抗酸化物質であるフェルラ酸やフィチン酸、血糖上昇を抑制するGABA等、機能性が豊富な玄米が食べやすい。



調理、後片付けの負担軽減

米粉はダマになりにくく、粉をふるう必要がなく、「とろみ」付けが簡単。ベタつかず水でさっと流せるので洗い物の負担も軽減。



低吸油でさっぱり

米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらや唐揚げを米粉で揚げると、冷めてもサクサク感が長く継続。



食料自給率アップ

国産米粉パンを1人が1ヶ月5枚食べると、自給率が1%アップ。

※食パン1枚に含まれる米粉量を約40gとして試算。



米粉ってなんだろう

米粉とは、お米を粉にしたものです。

古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺なども米粉で作れるようになりました。



ご存じですか？ 米粉の「用途別基準」

何に使ったらいいの？

米粉パンが
うまく膨らまない…

どの米粉を
選んだらいいの？

以前の米粉



パンや麺などの用途に合った米粉
はちがうのにそれぞれの品質や特
徴がバラバラで

米粉は使いづらい…



「米粉の用途別基準」は、パッケージなどに
分かりやすく表示されています！

①菓子・料理用 ②パン用 ③麺用 で分類し、パッケージに表示することで、
米粉がとても使いやすく、選びやすくなっています！

1 番
菓子・料理用



2 番
パン用



3 番
麺用



料理にあった
米粉を選んで
使いやすい！



その他にも、米粉にはこんな表示がありますので、購入の際の目安としてください。

日本米粉協会による推奨マーク

日本米粉協会は、米粉の「用途別
基準」に適合する製品に、協会の
「推奨マーク」を付与しています。



ノングルテン米粉認証制度

第三者認証制度により、
グルテン含有量が「1ppm」以下の米粉
に認証マークが付きます。



商品に
このマークが
付きます！

推奨マークやノングルテン米粉認証制度に関する
お問い合わせは、「日本米粉協会」まで。

日本米粉協会
Japan Rice Flour Association



米粉で、
やさしい、
ていねいな
生活。



「何食べよう？」

そう思った時に、米粉を思い浮かべてみてください。

美味しく、手軽で、使いやすい。

食することで、誰かを、自分を、社会を想うことができる。

あなたの日常に加えてみませんか。



知ってほしい、
米粉の魅力。





米・米粉消費拡大推進プロジェクト

日本の食を支えてくれる、お米。
お米から生まれた米粉が、新たな食の可能性を創造しています。

MAFF
農林水産省

揚げ物

いつもより“サクサク”
米粉でヘルシー！



おいしい米粉料理を
たくさん作ろう！



パン・スイーツ

もちもち・
ふわふわ
幸せ食感♡

こんなに

米粉って、 可能性がいっぱい！

米粉レシピでおいしさゲット！

詳しくは **米粉タイムズ** 🔍



洋食・中華

もちもちな美味しさ！
どろみづけにも！



おつまみ

サクサクでうまい！
食べて満足♡