る 大分ってなにころ





北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間:令和7年11月4日(火)~11月28日(金)

【米粉ってなに?①】



米粉ってなに?

日本人の主食として馴染み深いお米。このお米を細かく 砕いて粉状にしたものが「米粉」です。近年では「米 粉」として新たな使い方・食べ方が広がっています。 小麦粉の代用としても注目され、需要が高まっている 「米粉」の特徴と魅力を紹介します。

の米粉タイムズ

原料に関して

米粉(こめこ)とは、お米を細かく砕いて作られる粉状の食品です。国内で生産されている米粉の多くは、うるち米、もち米といった精白米を原料としています。

ほかにも、玄米から製粉した玄米粉があります。

古くは奈良時代から、米菓や和菓子などで米の粉としての利用はなされてきましたが、近年はパン、ケーキ、麺類などへの用途が広がっています。

小麦粉等の代替できる米粉の利用を増やすことで、国産米の消費量が伸び、食料自給率 アップや米を生産する水田を守ることにもつながります。



【米粉ってなに?②】



小麦粉との違いに関して

小麦粉と同じように料理に使える米粉ですが、小麦粉との最も大きな違いはグルテンを含んでいないことです。 グルテンは、小麦粉に含まれるタンパク質で、グリアジンとグルテニンが水分と結びついて生成され、パンや麺づくりで、粘り、弾力、コシを生む成分です。グルテンは麩質とも呼ばれ、麩の主原料にもなっています。

小麦に含まれるタンパク質は食物アレルギーの原因となることが知られていますが、特にグルテンについては、セリアック病やグルテン不耐症などの疾病が知られており、こうした疾病を持つ人のための食事としてグルテンフリーの食事が生まれましたが、米粉はグルテンフリーの食材としても近年注目されています。

調理に関して

米粉は小麦粉等他の穀物の粉に代わって、お菓子やパン、麺など様々な料理に使用できる食材です。

米粉は、シチューやカレーなどの料理でとろみづけに使うことができますが、糊化温度が高いため、ダマになりにくく、粉をふるう必要もありません。米粉は水に溶けやすく、グルテンを含まないことから粘りが少ないため、調理道具の後片付けも楽です。



【米粉ってなに?③】



ヘルシー感に関して

米粉は小麦粉と比べて油の吸収率が低いことが 特徴です。唐揚げや天ぷらなどの揚げ物がヘル シーで軽い仕上がりになります。鶏のもも肉を揚げ たときの衣の油の吸収率は、米粉 21%、小麦粉 38%と報告されています*。

また、お米には食事からの摂取が必要とされる必 須アミノ酸が比較的バランスよく含まれています。 タンパク質や炭水化物の量は、小麦粉と大きな差 はありませんが、アミノ酸スコアが高くなっています。

食感に関して

米粉には水分を吸収しやすい性質があり、お米特有の粘り気もあります。そのため、米粉を使ったパンや麺は、しっとり・もっちりとした食感になります。一方で、天ぷらや唐揚げなどに米粉を使うとカリッと揚がり、サクサクとした歯ざわりがよく、その食感は、料理が冷めても長続きします。

製菓でも独自の食感を引き出します。米粉のクッキーは、サクサクとした食感だったり、ホロホロとした食感が特徴です。プリンやゼリー、カスタードクリームに加えるとなめらかさを増してプルっとした食感が楽しめます。また、スープなどの汁物に溶かすと、とろみがついて飲み込みやすくなるので、離乳食や介護食にも使われています。



【米粉ってなに?④】



まとめ

このように、どんな料理にも使えて、いろいろな食感を引き出す米粉。 各種調理用の米粉が市販され、家庭で作れる様々な米粉レシピが紹介されています。 特に、近年は加工用技術の進化により微細な「新用途米粉」が開発され、パン、麺、 ケーキなどの材料として米粉が使いやすくなりました。 グルテンフリーの米粉商品のバリエーションも増え、米粉の用途と楽しみ方がどんどん 広がっています。

【米粉ってなに?⑤】

米粉の活用

家庭でもっと身近に米粉を使うために、どんな活用方法が あるのでしょう。せっかく買ったのに眠ったままではもったい ない、どんどん活用していきましょう!



米粉の活用



お米はこれまではごはんとして食べる、いわゆる粒食が主流でしたが、 最近はパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。

以前よりも米粉はぐんと身近になり、スーパーでも手に入るようになりました。 小麦粉にもたくさんの種類があるように、米粉も米の種類や粒子の細かさ、製粉方法によって 幅広く使い分けることができます。

【米粉ってなに?⑥】



パン作りやお菓子づくりに おすすめの米粉

製パン用、製菓用の米粉の普及が急速にすすんで、以前と比べるとずいぶん手に入りやすくなりました。大型のスーパーや製菓材料店では種類も豊富に取り揃えていて米粉が身近に感じられます。

アミロース含有量が多いパン用米粉は、粘りがあるしっとりとしたパンが作れます。商品の中には「米粉ミックス粉」としてグルテンを混ぜている米粉ミックス粉もあります。小麦アレルギーや小麦を控えたい方は、表示を確認してから使用してください。また、パン用の米粉に比べ、製菓用の米粉の方が粒子が細かくさらっとしています。他の材料との馴染みもよいので、お菓子をつくる際は製菓用を使う方が使い勝手もよく、失敗も少ないかと思います。

米粉のパンやお菓子のレシピには「製パン用」や「製菓用」と 記載されていることが多いので、確認してから作るようにしま しょう。

米粉で作るお惣菜の特徴

小麦粉や片栗粉の代わりに米粉を使うことで、よりヘルシーに美味しく食べられる料理がたくさんあります。

その中でも「揚げ物」「粉物」「とろみづけ」に使うのは特におすすめです。

米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低い性質があります。 そのため「揚げ物」は時間が経っても油っこさが出にく く、サクサクとした食感が長続きします。油切れも良いた め油の節約にもなります。

チヂミやお好み焼きなどの「粉物」は、外はカリッと中は もちっと仕上がります。調理過程で生地を作る際にもダ マになりにくく、混ぜるのも簡単です。

シチューや麻婆豆腐などの「とろみづけ」を行う場合も ダマになりにくいため、調理もしやすいという特徴があ ります。優しいとろみが徐々につくので、調整がしやすい ですよ。



【米粉ってなに?⑦】

米粉のおかず



唐揚げ

外はサクッと、中はジューシーで香ばしい味わいの 唐揚げは作る機会が多いおかずのひとつかと思す。 米粉は油の吸水率が低いので、揚げ物に使うと サクサク感が長続きしてヘルシーな仕上がりになり ます。 衣が厚くつかないので、鶏肉本来の味わいを 楽しめるのも嬉しいです。 衣が薄づきの分時間が 経ってもあまり状態が劣化しないのも魅力です。

ポイント

- ○米粉をまぶすときは押さえつけるようにしてまぶします。
- ○揚げ終わりに強火にすると、よりサクッとした食 感に揚がります。冷めてもべたつきにくいので、 お弁当にもおすすめです。

麻婆豆腐

ほどよい辛さと口の中でふわっとほど ける豆腐が絶妙な麻婆豆腐は中華の 番。家庭で作る際、片栗粉でとるを でしるのが一般的ですが、米粉を でしるみづけをすることが でってとならずにしっかり くので、おすすめです。

ポイント

○米粉はダマになりにくいので、簡単 にとろみをつけることができます。 水で溶いてから混ぜてください。



【米粉ってなに?⑧】



お好み焼き

米粉を使った、手軽でヘルシーなお好み焼きは、米粉を使うことで焼いた時にカリっと仕上がります。 冷凍してトースター等で焼き直ししてもカリッと仕上がりやすいのがポイント。

たこ焼き

ふわっと香ばしい!家族みんなで楽しめる米粉たこ焼き。 米粉ならではの、とろカリ食感がクセになります。 冷めてもべちゃつきにくいのが魅力です。

生地は沈殿しやすい性質があります。生地を流し入れる直前に、底からしっかり混ぜ直すのがポイントです。



© 米粉タイムズ

【米粉ってなに?⑨】



卵焼き

卵焼きに米粉をいれるの?とちょっと疑問に思われたかと思いますが、米粉をいれて焼くことで卵液がしっかりとして巻きやすくなります。米粉が出汁を閉じ込めるのでじゅわっと美味しい卵焼きができますよ。

ポイント

- 〇米粉を加えることで卵液に強度がでるため巻きや すくなります。
- ○卵液にそのまま米粉を加えても問題ありませんが、 種類によって溶けにくいものもありますので、米 粉と水を混ぜてから卵を混ぜます。

米粉は和菓子やスイーツのイメージが強いですが、お惣菜にも幅広く活用できます。 自分だけのオリジナルな使い方をみつけるのも面白いかもしれませんよ。



【米粉ってなに?⑩】

応援!能登の米粉

能登地域で米粉グルメが味わえるお店や、おすすめの米粉メニューを紹介します。





【米粉ってなに?⑴】

● シュークルグラス 8

能費半島地震による被害のため休業 していた珠洲市の人気店が、たくさん の応援と支援を受け、営業を再開! これからも皆様に愛されるお菓子 づくりを続けます。地元の食材を 使った焼き菓子が大人気。ぜひ能 登の美味しさをお楽しみください。

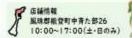




おすすめ米粉メニュー 能質大助官小臣を使った人気 商品。お土産にもぴったりです

₫ ケロンの小さな村

苦しいときこそ希望をもって、 明るく前進したいものです。 そのエネルギー源は応援してく ださる皆さんの温かい声援です。 被災からの復旧復興と次の世代 への継承のため、焦らず諦めず 能登の復興の希望になれるよう 頑張っていきます。





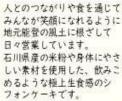


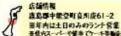
村内で収穫したお米を使用! 石窯パン、手作りピザ

●カフェ食堂 れんげや



おすずめ米粉メニュー 生シフォンケーキ 米粉のしっっとり際。 軽い口どけにとろけます!







おすすめ米粉メニュー 能登場ダクワーズ 石川県産の米粉を使用した

サクッとした食感の生地に 能登・珠洲産の天然塩の クリームをサンド。塩の甘さ が伝わる一品です。

のベルン

羽咋市の「千里浜なぎさドラ イブウェイ」の近くに店舗を 構える、地元の人に長年愛さ れる老舗の洋菓子店。

お客様を大切にした、どこか 懐かしい、アットホームなお 菓子に出会えます。

沼咋卓排機可五億約2-4 9:30~19:00 (株:本曜日) 要食噌田は18:30まで



A natural cafe minanto

「ココロとカラダのミナモト」 をコンセプトに体に優しい原 材料のみを使って、心に寄り 添うご飯とおやつをお作りし ています。沢山の励ましと応 援を、大切な珠洲に、能登に 嬰いでいきます。

米粉スイーツ 珠洲市宝珠町森の

再オープン準備中 **建工业中间** 数制學學19-5





震災、豪雨で甚大な被害を受 けた輪島市の農業を盛り上げ たい。口月の開店を目指し、 出来る事から少しずつ前に向 かって進んでいます。 食の安心安全を皆様の食卓へ。 米農家が作る米粉ベーグル是 非ご賞味ください。

6こめとわとベーグル

すすめ米粉メニュー 輸島市のお米を使った 米粉100%ベーグル

國底準備中! 倫島市町野町重蔵

@Dining&Gallery

七尾市一本杉の歴史ある建物 で身体にも心にも優しい 「ご はんとおやつの強いの時間」 を提供してきた人気店。

能登の復興・復旧出来る事を 願い、たくさんの励ましや支 援を受け、再建に取り組んで います。

店舗再建中!(七尾市木町1--1) テイクアウトのお肝当性文、受付けています。 1COU

おすすめ米粉メニュー

メニューは仮主の気まぐれま

シフォンケーキ

地元の新鮮な暗や

季節の野菜や果物を

使っています。



おすすめ来粉メニュー 玄米粉・米粉を使用 グルテンフリー パンケーキ 煮材の基味深さを 最大限に味わえます。

①ファーマーズベーカリー

羽咋や能登の「いい」がギュギュッ と詰まった、地元愛たっぷりな道 の駅「のと千里浜」内にあるペー カリー。羽咋産の玄米粉を使った パンは、玄米の栄養素はそのまま ねばりがあり水分たっぷりのもち もち食感が大人気です。



羽咋市千葉浜町タ1番地62 (道の駅のと千里流内) 9:30~売り切れ(株:道の歌に手ぐら) おすすめ来粉メニュー 道の駅人気ナンバー1 のとししカレーパン 揚げたてサクサクの玄米粉の

生地に能登落の音楽製カレー!

Cafe&Salon Anarchy

被災後、金沢での間借り営業を経て 2024年I0月に再OPEN! 美味しく健康に、楽しみと憩いを トータルで満喫できるカフェ&サロ ンです。この場所を珠洲の人々の集 える場所へ、能管を元気に、復興の ためにこれからも走り続けます!

英選を上戸町南方へ空66番地 #7= 11:00~16:00 /F- 18:00-23:00 (#:*)





おすすめ米粉メニュー Anarchyバーガー バンズに鉄滑の来粉を 使用した素板メニュー

⑥ ルミュゼドゥアッシュ和倉店 ♬

「食で能量を元気にしたい。この 店が和倉温泉の復興を支えるシン ボルになってほしい」という想い から昨年10月に営業を再開。 能登の食材、北陸の食材をふんだ んに使用したスイーツの数々には、 洗練されたデザインはもちろんの こと、人の健康を考えた思いが詰 まっています。

庄福標朝 七尾市和倉町7部65-1 11:00~16:00



YUKIZURI 常品りの縄をイメージし、石川県 産の米粉・梅酒・卵をふんだんに 使用した看板商品です。

◎タツノオトシゴ 》

素朴で優しいにこだわった 手作りふわふわシフォン ケーキのお店です。 能登への支援を続けながら. たくさんの人を笑顔にでき る、こころがほっこりする お菓子を作っています。

羽炸都宝達志水町北川県ナ18-1 10:00~15:00(株:州東米)



おすすめ姿粉メニュー 玄米粉シフォン を使用。ふわふわしっとりです。

「これを食べてあなたもこめ こびと」をコンセプトに県内 産米粉を使用した、身体に優 しいグルテンフリーのおやつ 専門店です。能登復興の一助 となるよう、地産地消を心掛 け"美味しい"を届けます。

店舗情報 河北郡津橋町字南中条二163-5 11:00~17:00 (年月,夫,本,土)



