

# 米粉ってなに？



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。

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まないことです。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、麩の主要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、ダマになりやすく、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か。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、最近ではパンやケーキ、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えます。

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えます。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げられます。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定番。家庭で作る際、片栗粉でとろみをつけるのが一般的ですが、米粉を使ってとろみづけをすることができます。ダマにならずにしっかりととろみがつくので、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ッと仕上がります。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が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

- 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。



## 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？⑪】

## ① シュークルグラス

能登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。



店舗情報  
珠洲市飯田町10-1  
12:00~18:30  
(休:日、月、水)



おすすめの米粉メニュー  
大納言焼、能登大納言サンド  
能登大納言小豆を使った人気商品、お土産にもぴったりです。

## ④ 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下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。



店舗情報  
鳳珠郡能登町中育た部26  
10:00~17:00(土・日のみ)



おすすめの米粉メニュー  
村内で収穫したお米を使用！  
石窯パン、手作りピザ

## ⑦ カフェ食堂 れんげや



人とのつながりや食を通じてみんなが笑顔になれるように地元能登の風土に根ざして日々営業しています。石川県産の米粉や身体にやさしい素材を使用した、飲みこめるような極上生食感のシフォンケーキです。

おすすめの米粉メニュー  
生シフォンケーキ  
米粉のしっとり感、軽い口どけにとろけます！



店舗情報  
珠島郡中能登町長用度61-2  
※年内は土日のみのランチ営業  
※提供メニューや価格が変更される場合がございます。

## ⑩ 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、どこか懐かしい、アットホームなお菓子に出会えます。

おすすめの米粉メニュー  
能登場ダクワーズ  
石川県産の米粉を使用したサクとした食感の生地には能登・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。

店舗情報  
羽咋市津幡町五袋2-4  
9:30~19:00(休:水曜日)  
※全曜日は18:30まで



## ② 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、能登に繋いでいきます。

おすすめの米粉メニュー  
米粉スイーツ  
珠洲市宝達町産の米粉を使用しています。

再オープン準備中  
珠洲市宝達町  
能登駅前19-5



## ⑤ こめとわとベーグル



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。11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。米農家で作る米粉ベーグル是非ご賞味ください。

おすすめの米粉メニュー  
輪島市のお米を使った米粉100%ベーグル

開店準備中！  
輪島市町野町東盛  
飯盛商店街



## ⑧ Dining&Gallery ICOU



七尾市一本杉の歴史ある建物で身体にも心にも優しい「ごはんとおやつ憩いの時間」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。

おすすめの米粉メニュー  
玄米粉・米粉を使用  
グルテンフリー  
パンケーキ  
素材の高味さを最大限に味わえます。

店舗再建中！(七尾市本町1-1)  
マイアクトのお弁当注文、受け付けています。



## ⑪ 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」内にあるベーカリー。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。



おすすめの米粉メニュー  
道の駅人気ナンバー1  
のどしカレーパン  
揚げたてサクサクの玄米粉の生地には能登産の自家製カレー！

店舗情報  
羽咋市千里浜町タ1番地62  
(道の駅のと千里浜内)  
9:30~売り切れ(休:日・水曜日)



## ③ Cafe&Salon Anarchy

被災後、金沢での間借り営業を経て2024年10月に再OPEN！美味しく健康に、楽しさ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。能登を元気に、復興のためにこれからも走り続けます！



店舗情報  
珠洲市上戸町南カヘ字6番地  
カフェ 11:00~16:00  
バー 18:00~23:00(休:水)



おすすめの米粉メニュー  
Anarchyバーガー  
パンズに珠洲の米粉を使用した看板メニュー！

## ⑥ ルミューゼドゥアッシュ和食店

「食で能登を元気にしたい。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。



おすすめの米粉メニュー  
YUKIZURI  
雲霧りの綿をイメージし、石川県産の米粉・絹湯・卵をふんだんに使用した看板商品です。

店舗情報  
七尾市和倉町字部65-1  
11:00~16:00  
※現在は土日祝、マイアクトのみの営業



## ⑨ タツノオトシゴ



素朴で優しく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。

おすすめの米粉メニュー  
メニューは店主の気まぐれ★  
シフォンケーキ  
地元の前餅や餅や季節の野菜や果物を使っています。

店舗情報  
羽咋郡宝達志水町北川原18-1  
10:00~15:00(休:水・木)  
※全曜日は12:00まで



## ⑫ Comecobito-橋原製菓-



「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、地産地消を心掛けて「美味しい」を届けます。

おすすめの米粉メニュー  
玄米粉シフォン  
白山市の米粉、能登の卵などを使用、ふわふわしっとりです。

店舗情報  
河北郡津幡町字南中条-163-5  
11:00~17:00(休:日、水、木)

