



# 大塚 せつ子 氏

東京都渋谷区03-6434-1395  
<https://www.ondenhouse.jp/access/>

米粉料理研究家 (株)ライステラス代表取締役

米粉は小麦粉ではないという、当たり前再発見。



- 自己紹介 (株)ライステラス代表取締役 白神こだま酵母のパン作りと、米粉の技術開発の第一人者。全国に新たな米の食文化、米粉の魅力を広く伝え、もう一度日本の食卓に「米」をのせることが自給率を上げることになると、2013年4月に「日本米粉クッキング協会」を設立。お米で地域おこしを目指している。
- 事業内容 グルテンフリークッキングスクールの運営、グルテンフリー製菓並びに製パンの製造、販売、グルテンフリーカフェの経営、グルテンフリー・各種店舗及びMIX粉プロデュース

**米粉料理研究家  
大塚 せつ子 氏**

**意外と知られていない米粉  
の特徴等**



- ・ 米粉パンには、小麦粉や小麦グルテンを使っているものもある
- ・ 米粉が小麦粉と同じように使えると思いがち
- ・ 米粉を作るには、収穫してから3~4か月たった米を製粉するのが望ましい

**美味しい米粉料理を作るには**



- ・ 食べておいしいお米が良質な米粉になったものを選ぶこと
- ・ 小麦粉と同じレシピをそのまま米粉に使わない
- ・ 米粉スイーツを作るときは、米粉本来の素直さを引き出すレシピで作る

**最近出てきた米粉の新商品  
(売れている米粉料理)**



- ・ 米粉の麺が広く販売され始めてきた
- ・ グルテンフリーの米粉パン屋も少しずつ増えてきた
- ・ 一番素直に米粉の特徴を出せるのはスイーツ系
- ・ グルテンフリーでなくても米粉の特徴を生かせれば
- ・ 米粉 = アレルギー市場ではない



*Rice Terrace*  
ライステラス



自社製粉米粉を使った  
製菓・製パン





手形成できる製パン用米粉  
米（マイ）コフレ



山梨県産特別栽培米コシヒカリ米粉  
米（マイ）こびっとさん



## ◇家庭用 代表製品ご紹介◇



山梨県産特別栽培米コシヒカリMIX粉  
KOME de 食パン



山梨県産特別栽培米コシヒカリMIX粉  
KOME de 麺

# PRODUCED SHOPS

## グルテンフリー店舗プロデュースの実績

日本の美味しい米を良質な米粉にして作り出す「ホンモノのおいしさ」を届けるため  
グルテンフリー&ギルトフリーの技術指導やレシピ開発など、大塚せつ子式グルテンフリー製法をご提案しています。



### こめパン処 米魂（ベイコン）

20年間製パンに従事し、職人として技術を磨いた  
富室オーナー。おいしい米粉や米粉パンの可能性を  
広めていく使命を感じ米粉パン専門の店舗を  
開業しました。

東京都品川区戸越2-6-3  
TEL:03-3787-4776



### 米粉パラダイス

お美味しい米で作られた「米粉」と長年学んできた  
「本格スパイシーカレー」が出会いグルテンフリー  
「米粉のスパイスカレーパン専門店」として  
オープンいたしました。  
パン粉やカレーフィリングもすべて手作りで、  
ひとつひとつ丁寧に焼き上げて皆様に  
お待ちしております。

大阪府東大阪市高井田本通1丁目1-4  
TEL:080-1350-7164



### おこめキッチン ゆりりと

青森県産の米を使ってオリジナルの米粉が完成。  
白神こだま酵母と米粉で焼き上げる。  
「引き算のパン作り」を実践。精力的に  
レッスンを行なっています。

青森県弘前市青山5丁目2-2



### KOMEKO HOUSE ゆうゆう

米粉グルテンフリーの「おやき」のお店。オーナー  
であるグランマ、グランパが子供の頃に食べた  
「あの味」にこだわった手作りおやきには、  
米粉の他に雑穀粉も使用しています。

茨城県常陸太田市瑞龍町931-1  
TEL:0294-33-6860