



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)ライステ拉斯代表取締役

米粉は小麦粉ではないという、当たり前の再発見。



●自己紹介 (株)ライステ拉斯代表取締役 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

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つか
- ・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づつ増えてきた
- ・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
株式会社ライステラス



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）こぴっとさん



◇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
「米粉のスパイシーカレーパン専門店」として
オープンいたしました。
パン粉やカレーフリ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を
お待ちいたしております。

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 ゆるりと

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、
米粉の他に穀類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