

ミニトークショーの概要（北陸米粉推進セミナー）

出演： 米粉料理研究家 村井 公美 さん
たけもと農場代表 竹本 彰吾 さん
経営・事業支援部農地政策推進課 根岸 泰良
生産部生産振興課 吉野 明子
M C： 生産部生産振興課 永井 康裕

【主な発言】

M C

先ほどの動画の中でお好み焼きと唐揚げを作っていた、たけもと農場の青いTシャツを着られている竹本さんは、全国農業青年クラブ連絡協議会の前会長を務められたり、ポッドキャストというインターネットのラジオ番組で自らの農業経営や6次産業化の取組を発信されたり、いろいろと活躍されている方です。

まず、竹本さんにお話ししたいのですが、竹本さんはどのような経緯で米粉用米に取り組まれることになったのでしょうか。

竹本さん

石川県は強い産地ではないので強い産地でないなりのやり方を模索しようと、そういう方針を持っています。他と違うようなお米を作らなければという思いで、コシヒカリだけでなく、イタリアのお米を作ってみたり、スペインのお米を作ってみたりしてきました。

そういうこともあって、村井さんからの米粉用のお米を作ってほしいという話は、チャレンジではありましたが、うちの方針にあっているかなと思っています。これからは、こういう料理に向いている米粉にはこのお米だ、といったアプローチが必要になってくるのではないかと思います。そういう面でも米粉に期待しているところです。

根 岸

職場で、料理やお菓子を作ったりするのが好きなんですという話をしていたら、この場に呼ばれて驚いています(笑)

私自身、お菓子を作る時に米粉を使って失敗したことがあります。

小麦粉の代わりに入れたらいいのかな、と思って同じ分量でカステラを作ったところ、オーブンで焼き上がってきたときにしぼんでいたんです。村井さんのお話にありましたが、ふくらし粉を入れるのだと。米粉には米粉の使い方、こういった調理方法があるんだ、お菓子作りも奥が深いなど、今日改めて思いました。

吉 野

米粉を使い始めたきっかけは、数年前、米粉自体をあまり知らなかった頃、家にお米があったので、これで米粉を作ってみようと思い、自分で天日干しをしてカラカラになった状態でミキサーにかけて米粉を作ってみた。米粉というより米粒が小さくなったよ

うな状態だったのですが、その後、スーパーやドラッグストアに行くと米粉が売られていて、あるじゃん！と思って買い始めたというのがきっかけです。今では、米粉は普段の料理の一部として使っています。

今回、先生と一緒に料理を作ってみて、簡単に使うことができると感じました。ふるいを振るわなくてもサラサラと使えるし、後片付けもすごく簡単で、食べる以外の魅力も感じました。

根 岸

小麦粉だったらグルテンの力で膨らむが、グルテンなしだと膨らまない。米粉の弱点だと思いますが、どういうふうにしたら、お菓子作り、料理作りに米粉が使えるのでしょうか。

村井さん

米粉によってはうまく膨らまないものもあります。粉にする時の方法、挽き方が影響するんです。ケーキなどのお菓子やパンなどはふわっと空気を含ませたものに焼きあがらないといけないので、種類を選ぶ必要があります。

根 岸

今度作る時は、ぜひ製菓用の米粉を使ってケーキを作ってみます。

吉 野

カップケーキの紹介がありましたが、米粉は色が出にくいんですか。

村井さん

米粉は焼き色が付きにくく、白っぽくなります。

玄米の米粉であれば油脂を含んでいるので、玄米粉を加えると焼き色が付きやすくなります。

吉 野

焼き色が出にくいということは、抹茶やいちごの粉を入れるときれいに色が出るということでしょうか。

村井さん

いろんな製菓用の野菜パウダーが売っているので、例えば抹茶の他に紫いもを使ってもきれいな色が出ます。

M C

これまで米粉といえばコシヒカリの米粉とかのイメージがありますが、今回、あえて「ミズホチカラ」に取り組んでみていかがでしたか。

竹本さん

ミズホチカラというと、量はたくさんとれるけど炊いてもおいしくないというお米なので、最初話を聞いたときは「え、それを作るんですか」といった感覚でした。

そのようなことがあったからこそ、アミロース値が高めで米粉に向いているという話を聞いて「なるほどな」というところがあります。

各県の品種改良のトレンドというものは、炊いて美味しいお米一辺倒になっている。炊いてまずいからだめだということじゃなく、いろんな用途というものが再発見できるのではないかとということで、この話は面白みがあると感じています。

村井さん

竹本さんをお願いしたとき、おいしくないと聞いてとてもショックでした。

既成概念は取り払っていただいて、ごはん食べておいしいお米とパンや麺にしておいしいお米は違うと思ってもらえれば、小麦粉のように、だんだんと米粉もスーパーで種類を選べるような環境になっていくと思います。

現在、私はおいしくてアミロース値の高いお米を探しているところです。

竹本さん

白米は新米の方がおいしいが、米粉にするお米の場合そうでもない聞いたことがあります、本当ですか。

村井さん

米粉の場合、倉庫で1年以上寝かせてからの方が水分が安定して挽きやすく、おいしかったりすると聞いたことがあります。

竹本さん

選べるとすれば、お薦めの米粉とはどのような米粉でしょうか。

村井さん

製粉機によっていろいろな挽き方があって、粗い米粉や細かい米粉が出来ます。ケーキやパンなどには損傷を抑えて細かくした米粉が向いています。粗い米粉はお団子とかに向いています。

M C

オンラインの参加者の方からチャットでの質問があります。講演の中でも小麦粉3、米粉6、片栗粉1の唐揚げの話がありましたが、これはどういったことが良いのでしょうか、という質問です。

村井さん

これはもう、食べた時の食感です。違うデンプン質を入れると、すごくまとまりが良

くなったりします。例えば、米粉だけだと衣が固く感じる方もいますが、片栗粉を入れるとしっとりします。他にもご家庭にある小麦粉も入れてみたりして作っていただければと思います。

実は、米粉を使った方がおいしくなるという調理法がどんどん出てきてて、体質的に小麦が食べられない人のための食材というイメージが消えてきている感じがしています。

吉 野

今日紹介いただいたレシピを全部作ってみました。その中で私のお薦めは大福！。作り始めて5分以内で食べれたので、食いしん坊の私にはピッタリかなと(汗)。その時はいちごとかの代わりにチョコレートとくるみを入れてもおいしかったので、ちょっと手軽に試してみたいなと思われる方は、米粉のいちご大福を作ってみるといいと思います！。

根 岸

米粉を使って唐揚げを揚げてみました。胸肉を開いて1枚にして米粉と片栗粉で揚げたところ、パリッとしてジューシーに仕上がりました。驚きだったのは、油がきれいだったこと！。次の料理にも使えて、米粉ってすごいなと思いました。

M C

講演の中でお弁当の話がありましたが、例えば、米粉で揚げた唐揚げは時間がたってもおいしいのでしょうか。

村井さん

小麦粉だけで作るとべちゃっとなったりくっついたりしますが、先ほどの小麦粉3、米粉6、片栗粉1の唐揚げ粉や米粉と片栗粉の唐揚げ粉で作ると、それがちゃんと離れたり、お弁当に入れてもくっつかないし衣がはがれない、そして、次の日もサクッカリッとなります。

以上