

「令和3年度北陸米粉推進セミナー」の概要

令和4年3月7日（月）、WAGOME 代表小林順子氏、料理教室いづみ庵代表講師日置いづみ氏の両氏から、米粉、米粉パン、米粉料理に係る講演の後、視聴参加者との意見交換を実施しました。

<セミナーのポイント>

・米粉100%でも売れるパンが作れます

カラダにやさしい素材からこだわりの米粉パンは、100回以上の試作から誕生
→ こだわりの材料「米粉パン専用米粉＋自家製リンゴ酵母＋一番搾り菜種油」

・意外と知らない米粉の特徴

水はよく吸うが油は吸わない → 低吸油でさっぱりヘルシー
小麦グルテンのように調理器具や体内の消化器官にへばりつかない
→ 調理器具の後始末が楽、小麦グルテン由来の疾患がない

・知らないと損する米粉のスゴ味

お二人の先生が感じているグルテンフリー生活の効果
→ 自然に体重が減った。疲れにくくなった。肌がきれいになったなど。

1 佐藤北陸農政局生産部長挨拶（要旨）

小麦、米粉の情勢について、小麦は、ロシア、ウクライナ情勢から小麦の国際相場が上昇、昨年同時期の約2倍になっており、2008年に高騰した時期の水準に近づきつつある状態。輸入小麦の価格上昇は小麦粉製品に価格転嫁されたが、今後も上昇するものと予測。

米粉は小麦粉の代替としてパンをはじめ特にスイーツ、ケーキなどの原料として需要が広がり、グルテンアレルギー人口や価格が上昇している海外の小麦粉に対抗できるものとして、今後引き合いが増えてくるものと考えます。

今日は二人の先生からお話をいただきますが、初めて米粉パンを作ることは難しいけれど、ご覧になっている皆さんが、米粉を買って作ってみようというきっかけになることに期待。

参加している皆さん、関係者の皆さんが今後の米粉の普及に向けて少しでも距離が近づく会にしたいと思う。

2 講演（要旨）

「こだわりの米粉パンは、どうやって生まれた？」～手作りならではのおいしさを～

＜ 講師：WAGOME 代表 小林 順子 氏 ＞

今年の6月でお店を始めて8周年。米粉パン作りのきっかけは、アレルギーの方でも食べられる米粉パンの作製依頼があり、身近に米粉パンを必要とする方がいることに気づく。食物アレルギーなどに苦しむ方々が喜ばれるならと商品化を決意する。



しかし、グルテンを含まない米粉だけでパンを作ると膨らまないなど問題が多く、商品化には100回以上の「試作・試食・試作品」を繰り返す試行錯誤の連続。材料にはアレルギー表示義務7品目や添加物を使用せず、天然酵母はリンゴ酵母を選択。試食は、形、香り、味を意識。形は他の食材と組み合わせることにより膨らみを出すことを考え、また、食材はアレルギーが多いものを除く。香りは自家製リンゴ酵母によりまろやかな甘みと香りがプラスされておいしさが増す。味は、毎日食べても飽きないことを意識。試作品では、商品化・販売できること。おいしいだけでなく、買いたいという声がないと商品に出来ないと考えている。

出来上がったグルテンフリー、無添加、天然酵母を使ったすべての米粉パンは、小麦、小麦グルテン、増粘剤などを一切使わず、また、基本材料にもアレルギー表示義務7品目を使わずひとつひとつ手作り。作っている工房内でもアレルギー表示義務7品目を扱わない。材料にもこだわり、富山県産コシヒカリの米粉、自家製リンゴ酵母、沖縄の天然塩、油は国産の一番搾りなたね油を使用。材料の種類が多いとその材料にアレルギーがあると食べられないため、一つのパンに使用する材料の種類はできるだけ少なくし、多くの方に様々な種類の米粉パンを楽しんでいただきたい。

おいしい食べ方は、トースターなどで焼くと外はカリッと、中はもちっとした食感が楽しめる。温めるときはアツアツまで温めるともちり感が増しおいしくなる。蒸し器で蒸すと柔らかく違った食感が楽しめる。そのまま食べても、ピザトーストなどいろんなアレンジをしても楽しめる。

お客様から、もちもちしておいしい、グルテンフリーにして疲れにくくなった、体調がよくなったなどの声や、食物アレルギーを持つ方々から安心して食べられてうれしいなどの感謝のお声をいただくと、本当にお店をやってよかったと感じる。米粉パン、シフォンケーキ、クッキー、これらを通して健康になっていく方をたくさん目の

当たり前にしている。私自身もそうです。そういった米粉の良さをこれからもどんどん伝えていきたいと思っている。

「コメコのミライ」

＜ 講師：料理教室いづみ庵代表講師 日置 いづみ 氏 ＞

5年前、病気をきっかけに小麦を控えるため米粉調理を始める。当初はパンやお菓子をどれだけ作っても失敗続き。原因は米粉の種類を把握していなかったことと、どのような理論でパンやお菓子ができるのか理解していなかったこと。



結論から言うと、「米粉は小麦粉ではない」ということ。小麦粉と米粉では成分構成・粒子の硬さ・性質などが全く異なる。米粉はまだ未開拓の分野。

米粉の種類では、気流粉碎製粉という新しい製粉方法が確立。中でも一度水に浸漬させ柔らかくなったものを粉碎する湿式気流粉碎製法で製粉したものが、もっとも細かくでんぷん損傷率も少ないので、パンやお菓子作りに適した米粉に仕上がる。従来の製法であるロールミル製粉やピンミル製粉によるものは、団子、とろみ付けや衣に適している。

米粉の大きな特徴として、水はよく吸うが油は吸わない。油を吸いにくい天ぷら粉が販売されているが、材料に米粉が使用されている。米でんぷんはアミロースとアミロペクチンが詰まっているため非常に硬く油を吸いにくい性質。アミロペクチンが多いと粒子も硬く水を吸いやすい。また、水を加えると時間とともに糊化し、「もちり」する性質を持っている。アミロペクチンは水と馴染みがいいので、小麦のグルテンのように調理器具や体内の消化器官にへばりつかない。そのため、調理器具の後始末も楽だし、小麦グルテン由来の疾患もないということになる。

米粉の製法と水、油の関係は、ロールミル製粉の場合、水分は吸うが油は混ざりにくい。気流粉碎製粉の場合は水分も多く吸わないが油も混ざりにくい。これは、ロールミル製粉のものは、クッキーなど油脂類を多く使用し、水分をほとんど使用しない調理方法に向き、気流粉碎製粉のものは多量の水と少量の油を使用する小麦・卵・乳不使用のパンやふんわりしたケーキに向いている。いずれにせよ小麦粉のようにグルテンがないため分離しやすいことから、様々な材料を全体が乳化するまでよく混ぜることが重要。

代替品としても優秀で、とろみ付け・生地・衣・麺・餃子の皮などの粉ものの代替品として使用できる。代替品として使用する際のポイントはサラサラになる米粉は水を一気に入れすぎないこと。また、団子状になる米粉には従来の上新粉のような扱いをすることが重要。

SDGs が叫ばれる昨今だが、消費者が出来ることは、米を消費することによって循環する仕組みを作り農家を応援し続けていくこと。また、アレルギーを持つ子供の増加により米粉の需要が増加していくことは必須。

米粉の使用商品、料理教室、専門店など米粉の需要は増加している。これから米粉業界が伸びる時代となる。ここから5年間は、「食べやすい」という少し否定的な表現から、商品を純粋な「おいしい」に変えていくとき。業界の技術の進歩は目覚ましいものがあり、生の米から直接、パンやスイーツを作れるようになっている。

米粉は、何かの代替品でなく米を微細な粉末にした新素材。歴史も文化もこれからであり、私たちの世代が米粉の未来を作っていくことになる。

3 意見交換（概要）

（質問）

私は生米を使って米粉パンを焼いています。米粉を使っていて、作って本人も楽しめる料理は米粉以上に楽しいものはないと思うので是非普及してもらいたいです。山梨には製粉業者が1社で、地元産にこだわると米粉は2～3種類しかありません。福井にどれくらいの米粉の種類がありますか。



（日置先生）

地元産で開発されているのは1社、アルファ化のもので2～3種類あります。いま大野で米粉を開発中でこれから増えてくるという確信に近い感覚はあります。

（質問）

私は小麦粉のパンを焼いています。米粉を作っている方から何度か米粉を託されて作ってほしいと依頼されたが、硬くなったりしてどうしてもうまく焼けないことと価

格が理由で断念しています。コストが掛かり小麦粉のような値段で販売できません。小林先生は販売されていますが、価格のことを聞いてもよろしいですか。

(小林先生)

私もコストのことを気にしながら、米粉と他の食材を組み合わせ使っています。

(質問)

宮崎県なのですが、細かい米粉があるのかなと思っています。簡単な米粉パンの作り方ってありますか。

(小林先生)

米粉だけでかなりふっくらと焼きあがるのではないかと思います。米粉の製品の袋に作り方が書いてあるので、まずは、本や製品に書いてある方法で作ってみるのがいいと思います。



(司会)

お二人が実感しているグルテンフリーの生活の前との違いは。

(小林先生)

私自身ですが、体重が半年で3kg程減りました。体重が減って大丈夫かなと思ったのですが、逆に体力がついて疲れにくくなった。また、腸内環境も良くなりました。お客様では、体重が減った、疲れにくくなった、血糖値やお通じがよくなったとの声があります。

(日置先生)

私の場合は病気がきっかけでグルテンフリーを始め、体重が10キロ痩せました。手術を受ける体力もつき、術後が楽で傷も痛くなく傷口もきれいになりました。肌も真っ赤でしたが今はきれいです。私自身が感じたことは、体力がつくということと、見た目が美しくなれることでしょうか。

(司会)

皆様におことわりしますが、いま実際にお話しいただいた内容は個人の感想であり、医学的や生理学的に検証されているものではありませんのでご留意をお願いします。

(佐藤部長)

米粉に関する情報が農林水産省のホームページにありますますが、皆さんが目につくところですぐに探せるところにはないので、例えば、パンに向く米粉業者をホームページに張り付けておけば少しは見てもらえますか。

(日置先生)

一般の方は情報が欲しいけど農林水産省までたどり着かないと思います。動画は農政局でも密接につながるとは思います。一般消費者の方が米粉と思ったときどうしていいかわからないと思います。

(司会)

一般家庭で、例えば米粉をこんな風に使ってみてはというアドバイスがあれば。



(日置先生)

米粉の使い方は大きく分けて、カリカリ、ふんわり、とろみ付けの3種類。どの方向に使うかであってどれにでも使えます。

おいしくするコツはよく混ぜること。ふんわりする方法として油と水分をよく混ぜないと米粉にうまく浸透しません。一般家庭で米粉を使うときに一番大事にしてほしいことはよく混ぜることです。

(小林先生)

お好み焼きも作るし、最近だともっちり感を出すためつみれみたいなものにもつなぎに使います。シフォンケーキを作るときは米粉を加えてつやが出るまでしっかり混ぜて、メレンゲを加えて、また混ぜて作ります。

(質問)

目の粗い米粉は水に浸して油を入れてミキサーで混ぜると何かできますか。

(日置先生)

目の粗い米粉はパウンドケーキならできると思いますが、ふわふわ食感のものには向いていないと思います。

(小林先生)

クッキーとか、ざっくり系のおやつに向いていると思います。

以上