

(参考) 米粉の特徴を活かした調理例

米粉唐揚げ



米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低く、時間が経っても油っこさが出ず、サクサククリスピーな食感。油ぎれが良いため、油の節約にも◎

米粉のチヂミ



米粉の特徴を活かして表面はカリッと、中はもちっとした仕上がりに。ダマにならず調理しやすい米粉の使い勝手の良さも感じられます。

米粉のだし巻き卵



卵液に米粉を入れることで、巻く時に破れにくくなり、巻きやすくなります。
また、時間が経ってもふっくらした状態を保つことができ、お弁当にも最適です。

米粉のホワイトソース



米粉はグルテンを含まないため、とろみ付けに使うとダマになりにくく、簡単につくれます。ほんのりと米の甘みも感じられ、グラタンやドリアなど、いろいろな料理に活用できます。

米粉のカヌレ



米粉はグルテンを含まないため、生地をねかせる必要がなく、すぐ焼くことが可能です。味も◎。

米粉のシフォンケーキ



米粉で作るとふんわり、しっとりとした食感に仕上がります。
ふるわずに調理できるので、手軽につくれて、時間が経ってもしっとりとした仕上がりが続きます。

- おうちで簡単！米粉レシピ一覧

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/komeko/komekoitiran.html>

- 国内産米粉総合情報サイト<米粉レシピ>

<https://www.komeko-life.com/rice>

- 米粉タイムズ

<https://komeko-times.jp/>

○ 米穀粉の主な粉碎装置

粉碎装置の種類	粉碎方法	粉の大きさ	特徴
気流式粉碎装置 	粉碎室内のファンが高速回転し、その中に原料米が投入され、粉碎室内の内壁に衝突、あるいは粒子同士が摩擦し粉碎される。 粉碎された粉は気流にのって排出される。 湿式・乾式粉碎の両方が可能。	直径50～60ミクロン	①微細粒粉の製造が可能 ②製粉ダメージが少ない ③品温が上がりにくい ④回転速度、風速の調整で粒度調整が可能 ⑤シフターが不要 ⑥粉碎と同時に乾燥が行える ⑦機械設備がコンパクト ⑧少量から大量生産まで対応可能 ⑨金属同士の衝突部がないので金属粉が混入しない
ピン式粉碎装置(高速粉碎機) 	角ピン状の突起物十数本がついた板を高速回転させ製粉する。 粉碎された粉は、その周囲を囲むスクリーン(篩)を通過し、定められた粒度の粉が製粉される。 原料米は乾式で行う。	直径70～80ミクロン	①スクリーンの交換で細かい粉から荒い粉まで粉碎が可能 ②製粉ダメージがややある ③機械設備がコンパクト ④少量生産に向く ⑤微細粒粉には不向き
胴搗式粉碎装置(スタンプミル) 	石臼に原料米を入れ、杵により搗いて循環しながら粉碎する。 原料米は湿式で行う。	直径60～80ミクロン	①製粉ダメージが少ない ②品温が上がりにくい ③シフターが不要 ④大量生産(100kg/h以上)に向く ⑤機械設備が大掛かり ⑥機械設備費が高額 ⑦製粉に技術を要する
挽き臼式粉碎装置(例;水挽粉碎機) 	原料米を一夜ほど水に浸け、その米を水とともに石臼で水挽きし、細かく挽かれたものを水とともに布袋に入れ圧縮。 その後乾燥させる。	直径50～60ミクロン	①微細粒の粉が可能 ②製粉ダメージが少ない ③機械設備が大がかり ④機械設備費が高額 ⑤製粉に技術を要する
ロール式粉碎装置 	互いに逆方向に回転する2本のロールの間に原料を通し、圧縮させ粉碎する。 原料米は乾式で行う。	直径70～100ミクロン	①鋭角的な角を持った粉が出来る ②シフターが必要 ③大量生産に向く

○ 食料・農業・農村基本計画(令和7年4月11日 閣議決定)(抜粋)

第3 食料、農業及び農村に関し総合的かつ計画的に講ずべき施策

Ⅰ 我が国の食料供給

1 国内の食料供給

(2) 土地利用型作物(米、麦、大豆、そば、いも類、甘味資源作物)

① 米

ア 消費

米の消費は、食生活の多様化、高齢化による摂取熱量の減少や、中高年層における米消費量の減少等を背景に、長期的に減少傾向で推移しており、2023年度の1人当たり年間消費量は51.1kgとなっている。近年、1人当たり消費量の減少度合いが緩やかになっているが、人口減少効果が加わることで、マクロでは年10万トン程度の主食用米の国内需要の減少が続いており、今後もこの傾向が続くことが見込まれる。一方、訪日外客数の増加に伴いインバウンド需要の増加が見られるほか、グルテンフリーなどの食スタイルの広がりもあり、米粉の特徴を活かした商品開発の取組等により、米粉の需要量は増加傾向で推移している。

このような状況の中、主食用米については、食の簡便化志向、健康意識の変化やインバウンド需要を含む中食・外食ニーズへの対応等を通じて需要開拓を図る必要がある。また、米粉については、家庭や飲食店における認知度は高まっているものの、更に市場規模を拡大するためには、活用方法の開発・普及が必要である。

このため、食生活や意識の変化に対応し、学校給食やその他の食育の場において、食べ方や健康に関わる知識等の普及を図る。また、米粉の特徴を活かした新商品・メニューの開発、活用方法に関する情報発信や喫食機会の拡大を通じ、新たな需要の創出を図る。

イ 生産

(ii) 米粉等の多様な用途に係る対応

米需要拡大を目指すためにも米粉用米の作付けを拡大することは重要である。米粉用米は、パンや麺等への利用により、年々需要が増加する傾向にあるものの、生産規模が小さく、米粉や米粉製品の製造に係る設備投資のハードルが高い状況にある。そのため、米粉の生産コストの低減や米粉の加工に適した品種の普及を進める必要がある。また、飼料用米は、多収品種(専用品種)の作付割合が2024年度に7割を超え、品種転換が進んでいるが、生産・流通コストの更なる削減を進める必要がある。

このため、米粉用米については、米粉や米粉製品の製造能力の強化を促進するほか、米粉の加工に適した多収品種の開発・普及等によりコスト低減とこれによる更なる需要拡大を図る。また、飼料用米については、多収品種の導入等による生産性向上等を図る。

○ 米粉用米の生産に対する支援措置

○ 米粉用米については、水田活用の直接支払交付金による生産者に対する助成のほか、生産者等が行う米粉の生産の高度化に資する施設整備や米粉を原料とした食品の製造・加工施設等の整備に対し、無利子融資等の支援を実施。

生産者に対する支援（米粉用米 抜粋）

水田活用の直接支払交付金

水田を活用して、麦、大豆、飼料用米、米粉用米等の作物を生産する農業者に対し、交付金を直接交付

- 米粉用米：収量に応じ 55,000円 ～ 105,000円／10a

コメ新市場開拓等促進事業

実需者との結び付きの下で、新市場開拓用米、加工用米、米粉用米（パン・めん用の専用品種）の低コスト生産等に取り組む生産者を支援

米粉に適した専用品種に取り組む農業者にとっては、こちらも選択可能です。

- 米粉用米：パン・めん用の専用品種の場合 9万円/10a

生産者等が整備する機械・施設等に対する支援

米穀の新用途への利用に関する法律に基づく
生産製造連携事業計画
の農林水産大臣による認定を受けた場合

農業改良資金（中小企業者向け日本政策金融公庫資金）

利率：無利子
償還期限：12年以内
融資限度額：個人 5,000万円、法人・団体 1億5,000万円

対象施設：農業経営に必要な施設であって、米粉の生産の高度化に資する水稻直播機、乾燥調整施設、低温保管貯蔵施設、米粉製造施設、米粉を原料とした食品の製造・加工施設等

※別途、農業改良資金融通法第6条に基づき、都道府県から貸付資格の認定を受ける必要があります。

食品等流通合理化対策債務保証事業による債務保証（（公財）食流機構）

対象：生産製造連携事業計画で認定された事業の実施に必要な資金

※別途、食品等流通法第5条第1項に基づき、食品等流通合理化計画を作成し、農林水産大臣の認定を受ける必要があります。