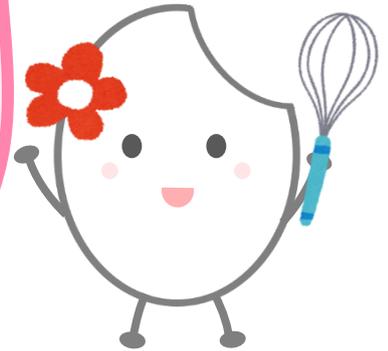


米粉について

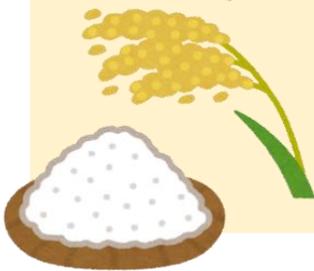
楽しく学ぼう！作ってみよう！



米粉って どんなもの？

米粉とは、お米を粉にしたものです。
むかしから、だんごやおもち、おせんべいなどの
和菓子などに使われていました。

最近では、細かく粉にする技術が進化し、
米消費拡大の取り組みの一環として、パンや、
ケーキ、麺などさまざまなお料理にも使われる
ようになりました。



米粉の特徴

食感

パンやホットケーキのもちもち食感
天ぷらの衣はサクッと



お料理に使うとき

粉がくっつきにくく
サラサラとしているため、
色々なお料理に使いやすい。

食料自給率

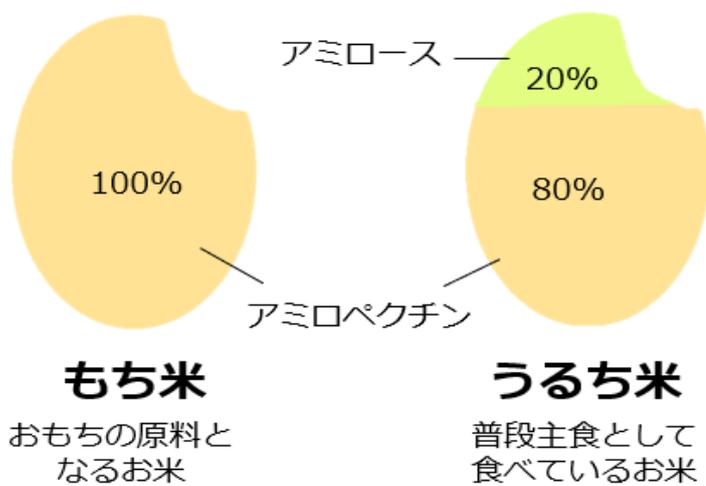
国産食材を選ぶことで、
食料自給率アップに
つながる！



米粉の種類

米粉の原料には、「うるち米」と「もち米」の2種類があります。「もち米」はおもに「おもち」の原料となるお米、「うるち米」は普段の「ごはん」として食べているお米です。

2つの大きな違いは、含まれるでんぷんの種類。でんぷんの種類によって、食感も変わります。作るお料理によって、向いている米粉の種類が変わります。



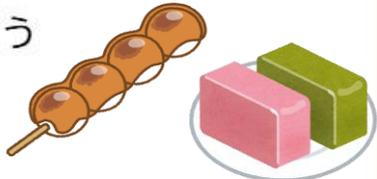
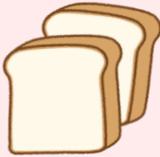
<でんぷんの特徴>

・アミロース

硬くしっかりした食感

・アミロペクチン

もちもち感、ねばりのもと

お米の種類	食感	米粉の種類と用途
もち米	やわらかく もっちもち	【もち粉・白玉粉】 おもち・おまんじゅう 
うるち米	もちもち、ふわふわ 衣のサクサク感	【上新粉】 おだんご、ういろう 
		【パン・菓子・料理用の米粉】 和菓子以外でも、パンやケーキ、 天ぷら、お好み焼きなどの 用途にも使えます。 

とくにパンやお菓子、
麺などの利用が増えています！

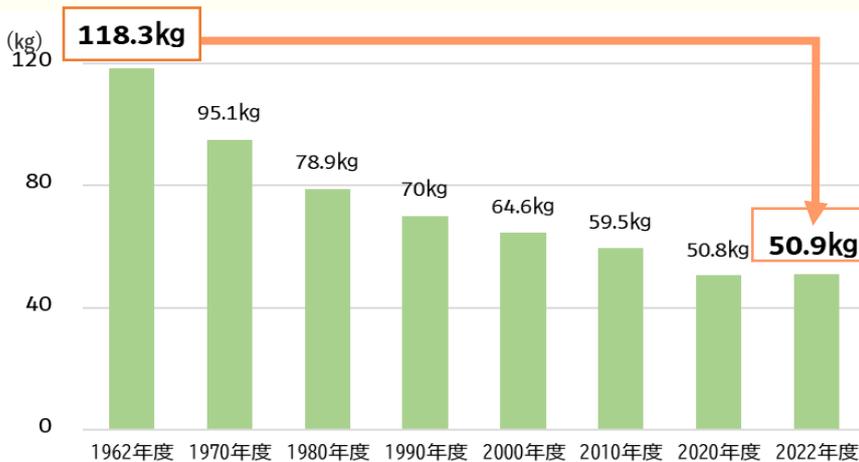
お米の種類だけでなく、粉にする
方法や細かさなどを変えて
特徴を出しているのよ。



米の消費量推移

お米の消費量は年々減ってきています。
お米をごはんとして食べるだけではなく、
米粉に加工し、パンやお菓子などを食べることで
米の消費量が増え、食料需給率の向上も期待できます。

● 一人当たりの年間米消費量推移

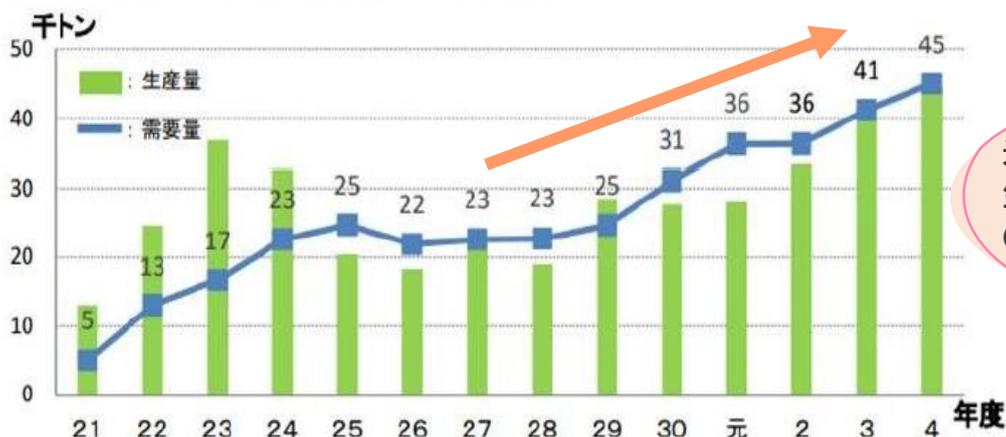


1人当たりのお米の消費量は、60年前と比べると約半分になっているんだね！



【参考：農林水産省 食料需給表 2022年度】

● 米粉用米の生産量・需給量推移

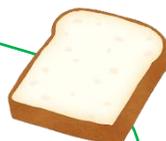


米粉用のお米の生産量や、需要はどんどん、のびているわ！



注) 農林水産省調べ(平成21年度の生産量は計画数量。需要量は需要者からの聞き取り。数値は需要量)

米粉は、今朝食べたパンにも
つかわれていたよ。
スーパーでも、米粉を使った商品が
たくさん売っているね！



お米を食べることは、
SDGsの目標達成にもつな
がるのよ。



2 飢餓をゼロに



米粉は日本の食料自給率を支えます。

国産食材を選ぶことは、日本の農家応援につながり、生産力向上に貢献できます。



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



輸送にかかるCO2排出量の削減

国内の輸送のため、輸入食材と比べ、輸送時にかかる燃料、CO2排出量（フードマイレージ）が削減できます。



13 気候変動に具体的な対策を



15 陸の豊かさを守ろう



水田を守り、自然災害の予防や生物多様性の維持、景観を保つことに役立ちます。

水田は稲を育てるだけでなく、大雨の時には水を蓄えて洪水や土砂崩れを防ぎます。また、メダカやカエル、渡り鳥などいろいろな生きものすみかにもなります。



食料自給率とは・・・

国内で消費される食べ物のうち、どれだけ国内で生産されているかを示す指標です。日本の食料自給率は38%以下と低く、農産物や畜産物の多くを輸入に頼っています。

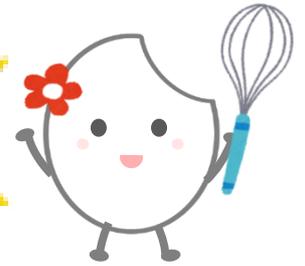
1人が1か月に国産米粉パンを3個食べると、食料自給率が1%アップすると言われていますよ！

※パンの原料である小麦粉(輸入)を国産の米粉で代替するとし、パン1個に使用する米粉量を80gとして試算

(資料)「米粉利用の推進について」(農林水産省 平成26年2月)



米粉を使って作ってみよう！
もちもち米粉のホットケーキ



【材料】(約3枚分)

ニッポン 日本の米粉	100g
ベーキングパウダー	4g(小さじ1)
砂糖	30g(大さじ3強)
卵	1個
牛乳	70ml
サラダ油	36g(大さじ3)

【作り方】

- ①すべての材料を泡だて器で、ダマのないように混ぜ合わせる。
- ②フライパンに薄く油をひき、中火で熱する。
- ③一度ぬれた布巾の上に置いて冷ましてから、再び中火にかけ、
①を1/3量ずつ流し入れる。
- ④表面にプツプツと穴が出てきたら裏返し、両面焼く。



米粉って真っ白！小麦粉とは触った感じも、ちょっと違うね！

まぜるだけでかんたん！米粉を使っているのでいつもよりモチモチね♪



メモ:米粉の色や手でさわった感じはどんなかな。ホットケーキの食感はどうだったかな？お料理しながら、きがついたことを自由にかいてみよう！



火を使うときは大人と一緒に！必ず十分に加熱してから食べてね！

米粉を使って作ってみよう！

米粉のバウムクーヘン

【材料】(1本分(4切れ))

ニッパン 日本の米粉	50g
牛乳	大さじ3
卵	1個
米油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
粉糖	適量



【作り方】

- ①アルミホイルをペンなどに巻き付けて丸い芯を作る。
長さは玉子焼き器で転がせる長さにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、砂糖、はちみつ、米油、を入れてよく混ぜる。
米粉とベーキングパウダーを半分ずつ入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③玉子焼き器を中火で温め、薄く油をしいて、お玉で軽く1杯分を流し込み薄く焼く。
焼き色がついたらアルミホイルの芯を置いて、くるくる巻き付ける。
- ④③を繰り返し生地がなくなるまで焼く。
- ⑤粗熱が取れたら中の芯を抜いて4等分にする。
- ⑥好みに粉糖をかけて完成。

クルクルまくのは
大とくいさ！



ニッパンホームページでは他にも、動画レシピも紹介しています。是非ご覧ください！

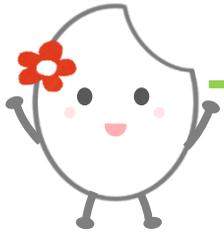
<レシピ>

- ・米粉のカップチーズケーキ
- ・米粉のカステラ風シフォンケーキ

https://www.nippon.co.jp/entertainment/nippon_cooking/other/komeko.html



火を使うときは大人と一緒に！必ず十分に加熱してから食べてね！



チャレンジ！米粉クイズ

Q1:おもちの原料となるお米は？

- ①うるち米、②もち米、③インディカ米

Q2:米粉の特徴は(さわりごち)？

- ①プルプルしている、②ベとベとしている、③サラサラしている

Q3:米粉で作られるお料理は？

- ①パン、②ホットケーキ、③お好み焼き

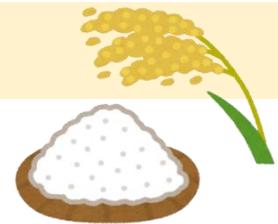


Q4:米粉で作ったパンがもちもち食感になるのは、何のはたらき？

- ①でんぷん、②ビタミン、③カルシウム

Q5:日本の食料自給率はどのくらい？

- ①50%、②38%、③131%



Q6:自給率を1%アップさせるためには、
米粉パンを1ヶ月に一人〇個食べるとよいでしょうか。

- ①1個、②3個、③30個

全問わかったかな？答えはこのページの下にあるよ！

ニッポン 日本の米粉

国産契約栽培米を使用し、こだわりの製法で仕上げました。

天ぷらやお好み焼、ホットケーキやパン、打ち粉など、小麦粉の代わりに幅広くお使いいただけます。保存に便利なチャック付き。

