

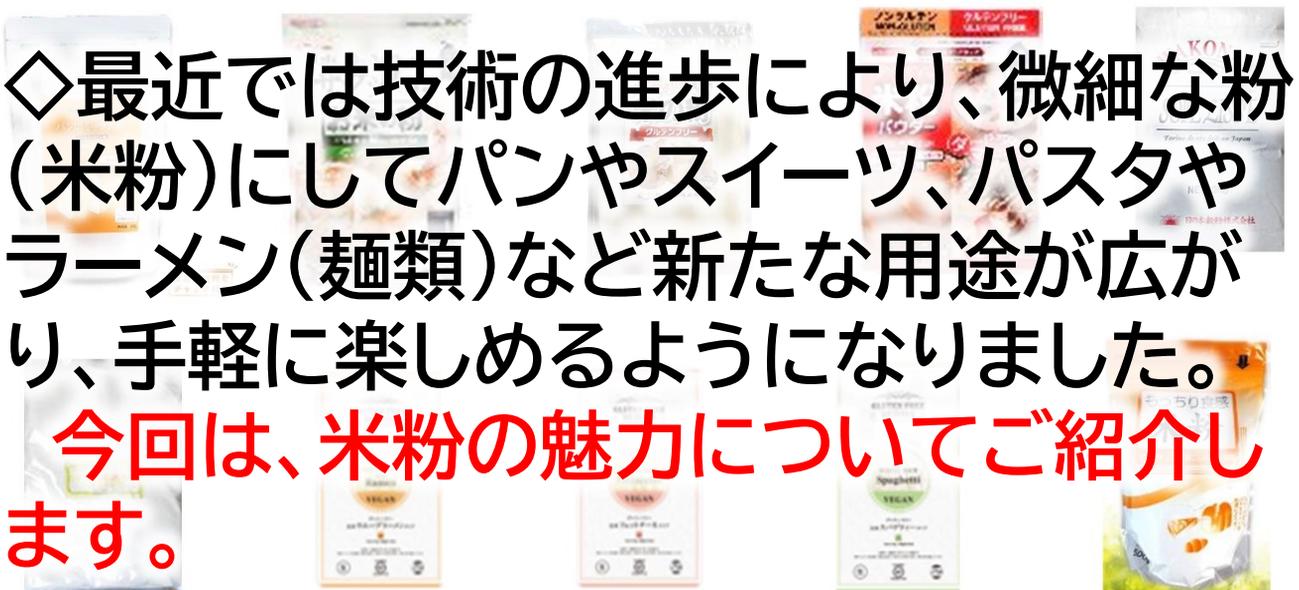
# ご存じですか？ 米粉の魅力

◇お米は奈良時代から粉にして、だんごやもち、せんべい等に用いられていました。



◇最近では技術の進歩により、微細な粉(米粉)にしてパンやスイーツ、パスタやラーメン(麺類)など新たな用途が広がり、手軽に楽しめるようになりました。

今回は、米粉の魅力についてご紹介します。



# 新たな用途が広がっています

◇米粉が微細な粉となり、小麦粉製品と同じものが作れるようになりました。



## 米粉と小麦粉で作った「から揚げ」と「マフィン」の比較

### 米粉

粉はサラサラしておりダマになりにくい。



### 小麦粉

粉どうしがくつきやすく、固まりやすいため、粉をふるう作業が必要。



### から揚げ



カラッと揚げがりが食感が良く、小麦粉と変わらない。



カラッと揚げがりが食感が良く、歯切れが良い。

### マフィン



食感はふんわりしたなかにも弾力がありもちり。



食感はふんわりして歯切れが良い。

# 米粉の魅力① 調理特性

## 小麦粉の半分の吸収率

●米粉は小麦粉よりも油の吸収率が低いので、時間が経っても油っこさが出ず、サクサクな食感です。油ぎれが良く、油の節約にもなります。

・油の吸収率 **約1/2です**  
米粉 21% 小麦粉 38%

※鶏もも肉を揚げた時の衣の油吸収率 (出典):「Oil Uptake Properties of Fried Batters from Rice Flour」 F.Shin and K.Daigle (J.Agric. FoodChem.47(1999))



## 料理人の声

- ・揚げ粉を米粉に変えるだけで、脂質やカロリーを抑えヘルシーな調理が可能。
- ・揚げ物調理が苦手な方は、ぜひ小麦粉の代わりに米粉を使ってみてください。揚げ物が格段にレベルアップします。

## 使ってわかる扱いやすさ

●米粉は、小麦粉と異なりダマにならないので粉をふるう必要がなく調理が簡単です。  
また、ボウルなどの調理道具への付着がなく、さっと洗えます。



## 料理人の声

- ・だまになりにくいいため、次の行程に影響が出ずスムーズに調理が進む。
- ・お菓子作りでふるう手間がないことは本当に楽。くっつきにくいので洗い物も本当に楽。そういう一つ一つが料理のハードルを下げしてくれる。

# 米粉の魅力② 食感

●米粉で作られたパンはもちもち、スイーツ類はしっとり食感です。麺類はつるつるしこしこ食感になりました。

## もちもち食感



## しっとり食感



### 食べた人の感想 パン・スイーツ類

- ・米粉の魅力を「もちもちふわふわ食感」と一押ししています(パティシエ)
- ・タルト生地になると小麦粉とは異なるパリ・カリ食感が新鮮(シェフ)
- ・一口食べたときに感じるもちもち感は米粉ならではのようです(シェフ)
- ・米粉製品は、食感がもちもちしている(消費者)
- ・とてもしっとりしていて、一つ一つがずっしり食べた感があり、美味しかったです(消費者)

## つるつる・しこしこ食感



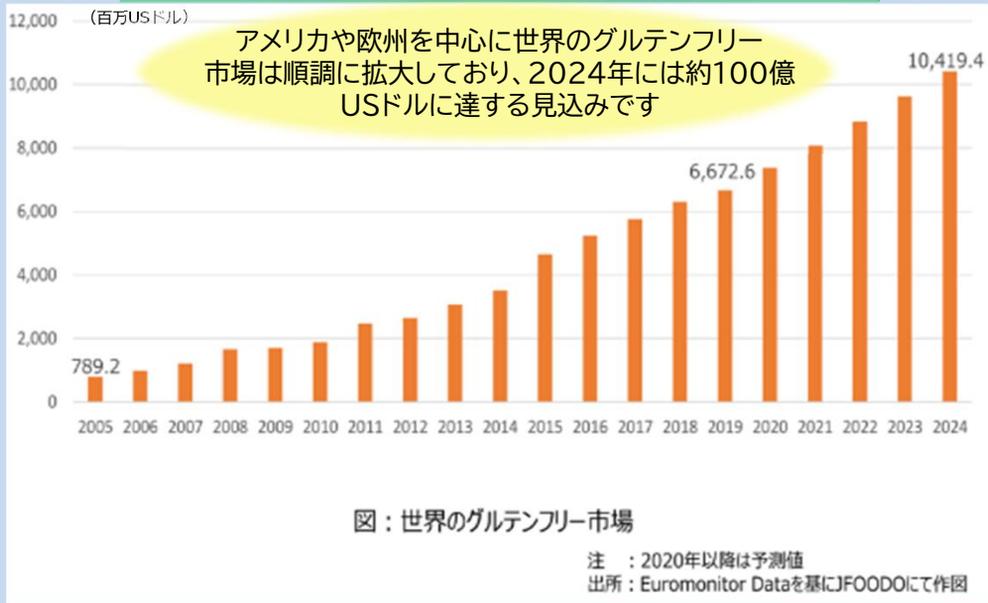
### 食べた人の感想 麺類

- ・米粉麺うどんを茹でて食べてみるともちもちつるつるでおいしい(消費者)
- ・米粉麺を温かいつゆで食べましたが癖がなくツルツルした食感で美味しかったです(消費者)
- ・「米粉と水」だけで作った「米粉麺」を試食しその食感と味に感激し何杯もお替りしました(消費者)

# 米粉の魅力③ グルテンフリー

●米を原料とした米粉はグルテンフリーです。「セリアック病」(注)などのグルテンが原因となるアレルギーに対応した食品への関心が高まり、グルテンフリー市場の増加とともに、商品の開発も進んでいます。

## 世界のグルテンフリー市場規模



注：「セリアック病」はグルテン摂取によって、小腸の粘膜が炎症を起こして栄養分が吸収できなくなる遺伝性の自己免疫疾患

◇グルテンフリー表示は、グルテンが原因となる疾患対策として、欧米で制度化されている表示制度(グルテンの含有基準値20ppm)です。



# 米粉の魅力④ ノングルテン

◇ノングルテン表示とはグルテンを摂取できない人たちのために、世界最高水準のグルテン含有量検査法を活用し安心感を提供する、グルテンフリーより厳しい世界で初めての日本の自主基準です。



## ノングルテン米粉第三者認証制度

日本米粉協会は、平成30年6月から「ノングルテン米粉の第三者認証制度」を運用開始。認証機関登録を行った民間団体が認証を行っています。

◇米には、グルテンが含まれていませんが、外部からの混入を防止するため製造工程を適切に管理することにより、グルテン含有量が「1ppm以下」となる米粉を「ノングルテン米粉」と表示することが可能なため、ノングルテン米粉認証マークが表示されている商品は安心して食べられます。



# 身近になった米粉製品

◇専門店を中心に販売されていた米粉製品が、皆様の身近なスーパーやコンビニなどで手軽に手に入るようになりました。



◇一部の道の駅やホームセンターでも米粉製品が手に入ります。



米粉製品は以下のサイトから検索できます

[日本米粉協会 | 国内産米粉総合情報サイト \(komeko-life.com\)](http://komeko-life.com)



# 簡単に作れる最近の米粉

## パンケーキ



●ボウル等に粉と牛乳を入れてよくかき混ぜて、両面を焼けば、パンケーキが約2分でできあがります。

### 従来の主な材量

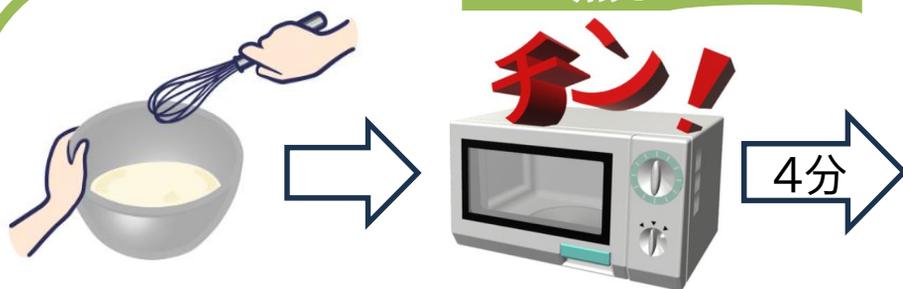
- ・米粉
- ・ベーキングパウダー
- ・卵
- ・牛乳
- ・砂糖

### 簡単なミックス粉材量

- ・米粉ミックス粉  
(ベーキングパウダー等配合済み)
- ・卵
- ・牛乳

消費者の声:簡単にでき食感がいいです、食べてみるともちりふんわりで、重くなくていい感じ。

## 蒸しパン



●袋を開けて、そのまま水または牛乳を入れて、よくかき混ぜて、チンするだけで、4分で蒸しパンができあがります。

### 従来の主な材量

- ・米粉
- ・ベーキングパウダー
- ・牛乳
- ・砂糖

### 簡単なミックス粉材量

- ・米粉ミックス粉  
(ベーキングパウダー等配合済み)
- ・水または牛乳

消費者の声:グルテンフリー表示があるミックス粉をアレルギーの娘に購入しています。美味しく簡単に、グルテンフリー蒸しパンが食べれるので、オススメです。

# 進化する米粉アルファ化米粉

◇アルファ化米粉は消化が良いことや保存性が高い特徴をもち、非常食などにも使われています。  
アルファ化米粉とは、デンプンが「アルファ( $\alpha$ )」化した炊飯後のご飯を急速乾燥させ、製粉したものです。



## アルファ化米粉のメリット

- 消化が良いため、離乳食や介護食などに適している。
- 加熱済みで水分が少ないため、保管時も劣化せず、長期保存の非常食に適している。
- 米粉パンを作る際に、発酵過程のガスを捉える役割を補助し、膨らみやすくなる。



### ポイント

一般的な米粉の賞味期限は約1～2カ月、一般的なアルファ化米粉の賞味期限は約5年

# 私たちの願い

私たちの住む日本は、古くは、**稲作文化**でお米をたくさん食べていましたが、お米を食べる量が減り、お米中心の**和食文化**の変化や**自然環境**が減りつつあります。

お米の消費量

昭和37年  
118.3kg



令和2年  
50.9kg



わずか60年で半分以下に減少

資料:農林水産省「食料需給表」 注:1人1年当たり供給純食料の値である。

和食文化



米作り



今回のパネル展示で、日本の食を支えるお米の新たな一面「**米粉**」という形を知っていただけたいと思います。食べることで**和食文化・米作り**を守ることにつながります。

最後までご覧いただきありがとうございました。