

知っちょる？



米粉の魅力！



令和6年4月
九州農政局 宮崎県拠点



はじめに



米を粉にした米粉は、古くから米菓や和菓子などに使われてきましたが、パンやケーキ、麺類など、新たな用途への利用も行われており、最近では用途に適した米粉を製造する製粉機も開発されています。

米粉用米の需要量は、平成29年度までは全国で2万トン程度で推移していましたが、米粉の特徴を活かし、グルテンを含まない特性を発信する「ノングルテン米粉第三者認証制度」や「米粉の用途別基準」の運用が平成30年から開始され、米粉の需要量が拡大（令和4年約4.5万トン）しています。

主食用米の需要が年々減少する中で、新たな用途に使用できる米粉の需要拡大は非常に重要なことから、米の消費拡大の取組の一環として米粉の普及にも取り組んでいるところです。

宮崎県においても米粉の生産が行われており、あらためて米粉の魅力について考えてみたいと思います。みんなで一緒に米粉を使った食べ物を食べてみませんか？



食べてみらんねー！！

～米粉の料理～



A：米粉・・・・・・・・200g
 A：砂糖・・・・・・・・20g
 A：塩・・・・・・・・3g
 Aドライイースト・・・3g
 ぬるま湯・・・・・・・・170ml
 サイリウム（オオバコパウダー）
 ・・・・・・・・4g
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1

1. ボウルにAを入れて、さっとかき混ぜる。
2. ぬるま湯を加えて、しっかりと混ぜる。
3. サラダ油を加えて、さらによく混ぜる。
4. サイリウムを加えて手早く、全体がひとまとまりになるまで混ぜる。
5. 6等分して丸め、天板に並べる。
6. サラダ油（分量外）を刷毛で塗り、乾燥しないようラップを被せる。1.5倍くらいの大きさになるまで発酵させる。
7. 上から米粉（分量外）をふり、ナイフで切れ目を入れる。
8. 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

もちもち米粉パン

提供：米粉タイムズ

材料

作り方



とり肉（もも）・・・300g
 おろしにんにく・・・大さじ1/2
 おろししょうが・・・大さじ1/2
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 米粉・・・・・・・・50g
 こめ油・・・・・・・・適量
 ※こめ油は他の油でも大丈夫♪

1. とり肉はひとくち大に大きさをそろえて切る。
2. 切ったとり肉と、にんにく、しょうが、しょうゆを密閉袋に入れて味がしみこむようしっかりもみこんで20分置く。
3. 味がしみこんだとり肉を別の袋に入れて、米粉を入れてシャッフル！！米粉をまんべんなくまぶします。
4. フライパンに油を深さ3cmくらい入れて熱し、米粉をまぶしたとり肉を入れてあげ焼きにする。とり肉を持ち上げてみて、軽く感じたらあげ上がり♪

米粉deとりのからあげ

提供：九州米粉食品アドバイザー 宮下 真由美

材料

作り方

もっとあるわよ～レシピいろいろ

米粉情報
メディア

米粉タイムズ

シェフ考案！米粉オリジナルレシピやコラムも！



↑ここを見て↑

お料理に凝ってる人はここを見ると
いっちゃわ～！



↑ここを見て↑

子供でも作れる
レシピもあるよ！！

簡単な米粉料理の
レシピね！！



おうちで簡単！
米粉レシピ一覧はこちら！



↑ここを見て↑



↑ここを見て↑

九州農政局

ココがスゴイ！

じゃがじゃが



米粉には体に優しい
いろんな機能があるっ
ちやね～！！

さまざまなメニューに大変身



昔ながらの和菓子はもちろん、パンやケーキ、さらにはラーメン、パスタまで幅広く使われるようになりました。



低吸油で、ヘルシー

小麦粉より油の吸収が低く、ヘルシーです。例えば、天ぷらに米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、サクサク感が長く続きます。

料理をおいしくカンタンに

米粉はグルテンを含まないので、ダマになりにくく、ふるう必要がない等の特徴があり、料理をおいしく、カンタンに作れる優れたものです。



国産米粉で揚げた天ぷら



米粉ピザ

もちりおいしい新食感

米粉で作られているパンや麺は、もちり食感！一度食べるととりこになる、米粉ならではの新しい美味しさです。



バランスの優れたアミノ酸

筋肉や内臓などの体の重要な組織をつくるたんぱく質を構成しているのがアミノ酸です。米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。



米粉のかき揚げ



米粉の野菜ドリア

玄米粉の機能性

玄米を粉にした玄米粉には、食物繊維に加えビタミンB、ビタミンE、ナイアシンなどのビタミン類、抗酸化物質であるフェルラ酸やフィチン酸、血糖上昇を抑制するGABA等、機能性が豊富です。

生産者もいろいろな品種を作ってるっ ちゃわー！！

料理の用途によって
使用するお米の品種が
変わるのね～！

宮崎県ではどんな品種を
作っているのかな？

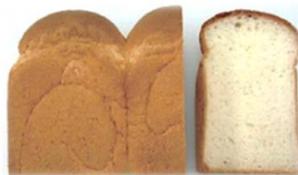


米粉を使った製品に適した米粉用米の生産が各地で増加。加工適性や収量に優れた品種が開発されています。

宮崎県で作付されている米粉用多収品種はこれ！！

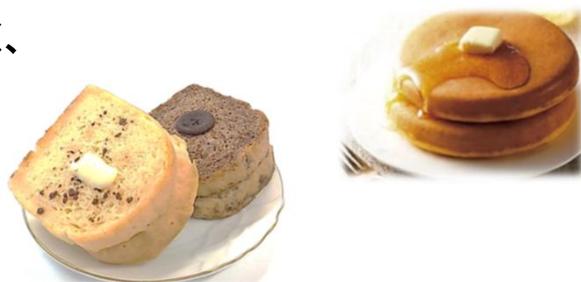
ミズホチカラ

多収で米粉パンのふくらみが
良く、米粉加工適正に優れる。



笑みたわわ

多収で米粉の粒径が小さく、
製粉適正に優れる。



ミズホチカラ、笑みたわわは
パンの膨らみが良い！

ふくのこ

多収でアミロース含有率が27%と
高く、米粉麺に適している。



ひなたみのり

活躍に期待！！

令和6年産から宮崎県の米粉用向け専用品種として認定。
生産面積の拡大が期待されている。



宮崎県内で生産される米粉用米の9割程度は宮崎県
学校給食会を通じて米粉パン等に変身！
県内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校の給食で
提供されているんだ。

消費者もちゃんと見て 選びないよ～！！

小麦粉との違いは？

平成30年1月から米粉の用途別基準が始まりました。

小麦粉が「薄力粉」「中力粉」「強力粉」という表示を付して流通し小麦粉を利用する際の選択基準になるように、米粉にも「1番：菓子・料理用」「2番：パン用」「3番：麺用」といった用途を表示してある商品もあります。

米粉の表示は？

Before



「米粉」のみで、どのように使用したらいいかわからない・・・



After

料理に合わせて米粉が選べるようになりました！



「1番：菓子・料理用」



「2番：パン用」



「3番：麺用」

米粉も料理の用途に合わせて選べばいいんだね！

グルテンフリー食材ってな～に？

グルテンとは小麦粉などの穀物に入っているたんぱく質の一種で米粉には含まれていない。グルテンを含まない米粉は「グルテンフリー食材」として注目が高まっている。

小麦などの食物アレルギーがある人は「米粉」を使ってみるといいわね～！

どうして注目されてるの？

グルテンはパンづくりにおいて、生地の弾力や粘りのもととなる重要な成分。一方で、体質によってはアレルギー源となる可能性もある。家族に1人小麦アレルギーの人がいたとしても小麦の代わりに米粉を使えば一緒の食事ができる。

今、米粉が日本の食を救う！？

お米が

みなさんが主食として食べているお米の消費量は、どんどん減っていて、使われない水田が増えています。そこで、使われていない水田で米粉用のお米を作り、外国産の小麦粉ではなく、**国産米粉を使ったパンや麺を食べる**ことで食料自給率を上げることが期待できます。



みんなが日頃からもっとお米を食べたり、料理に米粉を取り入れることは、**日本の食を守る**ことにつながるんだね！

まずは、紹介しているレシピを参考に**米粉料理**を作って**食べて**みよう！



国産米粉パン



国産米粉ピザ



国産米粉パウンドケーキ



国産米粉で揚げた天ぷら

米粉料理に**変身！！**

知っちよる？
米粉の魅力！

令和6年4月

発行：九州農政局 宮崎県拠点
編集：地方参事官室

〒880-0801
宮崎市老松2丁目3番17号
TEL 0985 - 24 - 2365