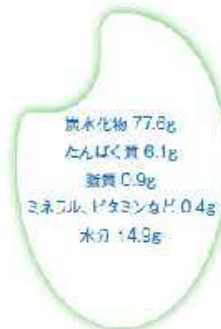


ごはんを食べる

ごはんは私たちの体に ぴったりの食べ物

私たちが毎日元気に活動していくためには食事は欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ごはん(米)には、体を作るたんぱく質と活動のためにエネルギーを供給する炭水化物が含まれています。このように、精白米のごはんは、生活のために必要な栄養成分を含んだ基本的な食べ物なのです。

米(精白米)の栄養成分(100g当たり)



エネルギー 368kcal

炭水化物

米の主成分は炭水化物。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。

たんぱく質

筋肉や臓器など、中に体を作るもつで、丈夫な体づくりに欠かせません。現在、成人男性は1日に必要なたんぱく質の約1/6、成人女性では約1/7を米からとっています。

脂質、ミネラル、ビタミンなど

これらも、わずかですが含まれています。

水分

食品の性状を表す最も基本的な成分で、食品の構造の維持に関係しています。

米の水分量は14.9%ですが、炊飯後には80%になります。

ごはんは私たちの 主要なエネルギー源

私たちは活動のために必要なエネルギーを食事からとっていますが、エネルギー源となる栄養素にはたんぱく質、脂質、炭水化物があります。これらをエネルギー産生栄養素と呼びます。ただし、たんぱく質は、もつはエネルギー源より、体を作る成分として優先的に利用されます。

その摂取バランスは、たんぱく質13~20%エネルギー、脂質20~30%エネルギー、炭水化物50~85%エネルギーを目標とするのが望ましいとされており、炭水化物は重要なエネルギー源として位置付けられていることがわかります。日本人は、その炭水化物を主成分とする米(ごはん)を主食としてきました。ごはんは私たちにとって欠かせないエネルギー源なのです。



出典：企画・制作：公益財団法人 米穀文化創始発展支援機構「お米・ごはんBOOK」

進化する 日本の 米粉



KOMEKO

多彩な日本の米粉の世界

JAPANESE RICE FLOUR

日本は次々と“新しい米”を世に送り出しています。“米”の粉である“米粉”も、その多様性を継承し、進化しつづけています。日本の優れた加工技術により小麦と同様の微細粉加工を実現し、“米粉”を使った調理・料理の幅は、目覚ましく広がっています。様々な機能性を備えた“日本の高品質な米粉”を、食味・食感のよい食品の提供に是非ご活用ください。

 日本米粉協会
Japan Rice Flour Association

米の栄養成分

デンプン

米の100g中デンプンが約75gあり、デンプンは非常に代謝され、ブドウ糖になります。そのため、速効性のエネルギー源であり、エネルギーを供給する成分です。

優れたアミノ酸バランス

穀類は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れた。

レジスタントスターチ「難消化デンプン」

レジスタントスターチは消化されにくく、大腸で食物繊維のような働きをする役割があります。

タンパク質

米のタンパク質はアミノ酸スコアが高く、人に必要なアミノ酸のバランスが小麦よりも優れています。

アミノ酸スコア

米
65

小麦
41

※米は白米、小麦は小麦粉の製造（小麦1食品のたんぱく質と小麦1食品 肉類は肉類製造用肉類1食品）のアミノ酸スコア
 ※アミノ酸スコア
 人間が直接して摂取し得る限りにおいて、必須アミノ酸12種について、その含有量を人の必要とする標準量で算出して表示したものを、

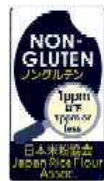
米の品種と特徴

米は多様な性質や形状の品種が目立っています

日本では、低アミロース米・中アミロース米・高アミロース米や黒米・白米胚芽米など、多様な品種の米が生産されているため、炊きかき一斗用から使い勝手のよい、用途別の品種が生産されています。

品種別	特徴	主な用途
一般米(コシヒカリ等)	米飯食味が良好	白飯
黒米(黒米、黒マイ)	ポリフェノールが多い	抗酸化食品
高アミロース米	物性が強く、粘りが少ない	低の食品
巨大胚芽米	GI値、血糖値抑制が強い	特許玄米
胚芽米	難消化性デンプンが多い	低GI食品

米の多様性を継承する



ノングルテン米粉

米にはグルテンが含まれていません。2018年6月から、世界最高水準のグルテン含有量「1PPm以下」の米粉を認証する「ノングルテン米粉第三者認証制度」が開始され、すでに幾種類ものノングルテン米粉が市場に流通しています。

世界のグルテンフリー市場規模

アメリカや欧州を中心に、世界のグルテンフリー市場は順調に拡大しており、2024年には年間1000億円に達する見込みです。



ノングルテン米粉とグルテンフリーの比較

	ノングルテン 無添加米	欧米の グルテンフリー表示 (15%以下グルテン含有) (EU規格)
目的	世界最高水準のグルテン含有量表示を達成したノングルテン米を示すことで高い安心感を得ることにより、日本産米の輸出を促進する。	アレルギー対応食品（小麦の除去）に準じてグルテンフリー表示を達成し、アレルギー対応食品として販売される。
表示の 方法	第三者認証	自国（欧米）の規格に準拠
表示の可能な グルテン 含有量 範囲	1ppm以下	20ppm未満（200ppm以下）

“米粉”の特徴



米粉の用途別基準の導入

日本では、低アミロース米から高アミロース米まで、幅広い品質の米が生産されています。このため、高品質な日本産米粉を、品質に合わせた使いやすさのため、小麦粉と同様に、「菓子・料理用（1番）」、「パン用（2番）」、「雑用（3番）」と、用途を示すことにより、目的に合った米粉の選択ができるようになりました。

用途別記号	1番	2番	3番
用途	菓子・料理用	パン用	雑用
水分含有率 (%)	10%以上 15%未満		
アミロース含有率 (%)	20%未満	25%以上 25%未満	20%以上
グルテン含有率 (%)	10%以下		

米粉の用途別基準・主な用途

1. 菓子・料理用

ソフトタイプ
アミロース含有率 **15%未満**

※シュークリーム
※ケーキ

2. パン用

ソフトタイプ
アミロース含有率 **15%以上 20%未満**

※パンケーキ
※クッキー
※菓子パン
※食パン

3. 雑用

パン全般
アミロース含有率 **15%以上 20%未満**

※食パン

雑全般
アミロース含有率 **20%以上**

※雑炊
※うどん

ハードタイプ
アミロース含有率 **25%以上**

※食パン
※揚げパン



おいしく
簡単！

ご家庭で 米粉を使ってみませんか



なぜ米粉？



日本の主食であるお米の消費量は、食の外部化や多様化、ライフスタイルの変化に伴い年々減り続けており、使われていない水田が増えています。

一方、お米の新しい食べ方として、細かく粉にする技術で進化した「米粉」に注目が集まっており、使われていない水田で米粉用の米を作り、外国産の小麦ではなく国産米粉を使ったパンや麺、料理を作ることにより日本の食料自給率を上げることが期待されています。

米粉を使って、離乳食から大人のおつまみまでいろんな料理を簡単に作れることをご存じですか？近年、米粉は身近なスーパーやドラッグストア等でも手に入るようになりました。まずは、米粉を手に取り、そしてご家庭の料理に使ってみてください！

米粉の魅力・特性

1 もっちり、しっとり生地

米粉はグルテンフリー。水分をしっかりと含み、もっちり、しっとり食感に。



ピザ、
お好み焼き
など

3 カラッとヘルシー

米粉は小麦粉より油の吸収率が低い。天ぷらやからあげはカラッとヘルシー！



天ぷら、
からあげ
など

5 ダマにならず簡単

米粉はふるう必要なし！ダマになりやすいルーも失敗なく作れます。



ホワイト
ソース、
カスタードク
リーム
など

2 サックリ生地

米粉はグルテンフリー。クッキー等はサクサク食感に。



クッキー
など

4 トロミはおまかせ

米粉を牛乳や水などに混ぜてから調理するだけで簡単にトロミつけができます。



ポターージュ、
中華あん
など

6 白さを強調できる

小麦粉で作るよりも白く仕上げるができます。



ホワイトソ
ース、
ブランマン
ジェ
など



初めて米粉を使う方にぴったりなレシピを紹介します！
保育園で使われているレシピもありますよ！



クリームスープ

材料(4人分程度) ベーコン…2枚
キャベツ…2枚
玉葱…1/2個
人参…1/2本
しめじ…1/2袋
牛乳…200cc
米粉…30g
水…600cc
コンソメ…小さじ2
塩…少々
油…小さじ1

★作り方★
①ベーコンは1cm幅にカット。キャベツ、玉葱、人参は1cm角にカット、しめじはほぐす。
②鍋に油を入れ中火でベーコン、野菜を炒め水を入れる。沸騰したら弱火にしコンソメを入れて野菜を煮る。
③米粉、牛乳を良く混ぜ合わせ、②に入れてとろみがつくまで煮る。塩で味を調える。
※煮詰める時牛乳が分離するので、とろみがついたら火を消します。

※実際に保育園で使われているレシピです。
(協力:ひまわり保育園(熊本市中央区))

鶏のからあげ

材料(4人分程度) 鶏もも肉…2枚
(約400g)
米粉…まぶす適量
醤油…大さじ2(A)
しょうが汁…大さじ1/2(A)
にんにくのすりおろし…小さじ1(A)
赤酒…大さじ2(A)
揚げ油…適量
レモン…適宜

★作り方★
①鶏もも肉を一口大に切り、Aの材料をあわせてボウルに入れよく揉み込む。20～30分おいて味をなじませる。
②鶏肉の水気をペーパータオルで拭きとり、米粉をまんべんなくまぶす。
③揚げ油を160～170度に熱し、じっくり揚げる。
(フライパンで両面をこんがり焼いてもいい)
④器に盛り、レモンを添える。

提供:九州農政局レシピ集より

カスタードクリーム

材料(4人分程度) 米粉…20g
卵黄…2個
砂糖…30g
牛乳…1カップ
バター…大さじ2

★作り方★
①鍋に卵黄、砂糖、米粉を入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え混ぜる。
②火にかけ、とろみがついたら火を止めバターを入れて混ぜ、冷ます。

※パンにのせたり、クレープやシュークリームなど、いろんなお菓子に♪



提供:九州農政局レシピ集より

米粉ブランマンジェ

材料(4人分程度) 米粉…大さじ5
牛乳…500ml
グラニュー糖…大さじ2
バニラエッセンス…少々

★作り方★
①ボウルに米粉を入れて牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
②鍋に移し、グラニュー糖、バニラエッセンスを入れる。
③強めの中火にかけ、木ベラでかき混ぜながら煮立たせる。
④煮立ったら弱火にして混ぜながらこねていく。1～2分くらい。
⑤もったりしたら、火を止め、カップに入れて冷やす。

※季節のフルーツを飾ったり、ソースやはちみつ、黒蜜などをかけてもいいです

提供:九州農政局レシピ集より

◎九州農政局では、ホームページにて米粉製造業者の情報、料理動画や様々なレシピなどを掲載しています。ぜひご覧ください。

九州農政局HP「米粉(こめこ)のページ」

◎米粉は、店によって、だんご粉等のコーナー、菓子材料のコーナー等売場が異なりますので、お近くのお店で探してみてくださいね。

【担当】九州農政局生産部生産振興課 中尾、中島

TEL:096-300-6219 mail:komeko.Kyushu@maff.go.jp



九州農政局HPにて 米粉の情報発信中！！

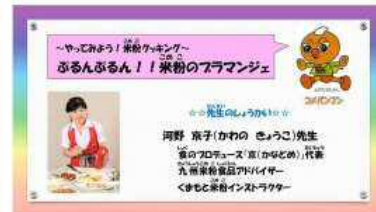
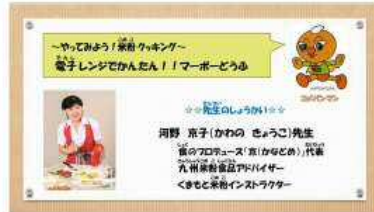


九州農政局ホームページでは、米粉商品が売っているお店の紹介（米粉マップin九州）、米粉製造業者の情報、料理動画や様々なレシピなどを掲載しています。ぜひご覧ください。

九州農政局HP
「米粉(こめこ)のページ」



熊本県立農業大学校食品加工室にて米粉ロールケーキ等の調理実習を担当されている河野京子先生の料理動画（子ども向け）、「電子レンジでかんたん！！マーボーどうふ」、「ぶるんぶるん！！米粉のプラマンジェ」も掲載しています。



昨年度、熊本県立農業大学校で実施した米粉等パネル展示では、学生の皆さんから、「米粉に興味はあるが、米粉や米粉商品を買っている場所を知らない」、「米粉の利用方法がわからない」といったご意見をいただきました。ぜひ、九州農政局HP「米粉(こめこ)のページ」を検索いただき、役立てていただければ幸いです。

佐賀県 13店舗掲載

福岡県 18店舗掲載

長崎県 14店舗掲載

熊本県 21店舗掲載

大分県 16店舗掲載

宮崎県 17店舗掲載

鹿児島県 13店舗掲載

米粉マップ九州 検索

クリック

にて検索！！

米粉や米粉を使ったお菓子、料理などを販売しているお店を紹介しています。

担当：九州農政局生産振興課