

米粉と米粉製品の相性（加工適性）

米粉製品	米粉の粒度	アミロース含量	吸水量〈でんぷん損傷度〉
①米粉パン、ピザ等に向く米粉 （グルテンを加えたミックス粉）	微細粒粉	中アミロース米	少ない〈低い〉
②米粉ケーキや料理用に向く米粉 （ケーキ、クッキー、ホワイトソース、たこ焼等）	微細粒粉	高～低 アミロース米	てんぷら、 お好み焼き＝多い〈高い〉 米粉100％パン＝少ない〈低い〉
③麺、パスタなどに向く米粉	中～微細粒粉	高アミロース米	少ない〈低い〉
④だんご、柏餅などに向く米粉	中～粗め粉 （昔からの米粉）	中～低 アミロース米	多い〈高い〉

注）アミロース：米の主成分は炭水化物（でんぷん）で、このでんぷんはアミロースとアミロペクチンの2種で構成されています。
一般にアミロース含有量の高い米は、ご飯にすると硬く、粘りが弱くなり、美味しくありません。

米粉食品と吸水量、アミロース含有量で影響する関係

