



お米の新たな食べ方として
パンや麺に使えばもちもちに

日本人の主食である、米。しかし、米の消費量は昭和37年度をピークに減少傾向にあります。要因とされるのが、食の簡便化や食の嗜好の多様化です。人口減少、高齢化も進むと予測されることから、米の消費量はさらに減少するのではないかとわれています。

そんな中、米の新たな活用方法として注目を集めている食材が「米粉」です。製粉技術の開発により、パンやケーキ、麺類などへの利用が可能になりました。パンや麺に配合すればもちもちとした食感が生まれるほか、ケーキに使用えぱしっとり、クッキーに加えてサクサク、と料理や使う量によってさまざまな食感が楽しめます。油を吸いにくいという特性から、米粉を配合したヘルシーな天ぷら粉なども登場しています。ほかに、とろみをつけるために使用したり、肉や魚に薄づけでき、その

独特の食感が
魅力の「米粉」

うまみを包むこともできる米粉。さらには、グルテンを含まない食材としての需要も高まっています。

徐々に普及が進む中
定着に向けての取り組みも

多くの食品企業から米粉を使った商品が発売され、メディアでも取り上げられたことから、米粉は消費者にも一定の認知を獲得しています。しかし平成24年度以降の利用量は年間2万数千ト台で推移している状況。これを打破するため、今年5月、米粉製造業者や生産者団体、消費者団体などによって発足したのが「日本米粉協会」です。3月には、農林水産省は米粉を主な用途に応じ、「1番・菓子・料理用」「2番・パン用」「3番・麺用」に区分する「米粉の用途別基準」と、グルテンを含まない米粉を広めるための、「米粉製品の普及のための表示に関するガイドライン」を公表しました。これらの普及を通じ、米粉のさらなる利用を促進するのが同会の役割です。また、大きな需要が見込まれる欧州でのPR活動も視野に入れており、輸出と国内消費の両軸で活動を進めています。

日本の食料自給率向上の鍵を握るともいわれている米粉。さまざまな魅力と特性をもつ新しい食材として、ますますその活用が期待されています。

米の消費量が年々減少傾向にある中、新しい食べ方として注目される「米粉」。その特徴や、定着に向けての動きなど紹介します。

取材・文／千葉貴子

米粉

特集2



器に盛りつけ、完成。



160～170℃に熱した油で揚げる。



米粉をまぶし、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。粉っぽさが残るなら、下味のたれや水で調整を。



大きめのひと口大に切った鶏肉に下味をつけておく。

油の吸収を抑えてヘルシーに仕上がる /

1 番米粉(ミドルタイプ)で作るから揚げ

材料

1 番米粉(ミドルタイプ)…40g
鶏肉…1枚 (300g)
下味のたれ…40g
油…適量



焼きあがったらさし、好みの大きさに切り分ける。



メレンゲを2～3回に分けて生地に加え、なじませる。型に生地が均等になるよう流し入れ、竹串で生地を混ぜて中の気泡を抜く。170～180℃のオーブンで、約40分焼く。



米粉を一度に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。卵白をハンドミキサーで泡立て、白くふんわりしたら残りのグラニュー糖を3回に分けて加え、つのが立つまで泡立て、メレンゲを作る。



卵を卵黄と卵白に分ける。卵黄の入ったボウルに、グラニュー糖1/2量、牛乳(豆乳)、米油を加えてよく混ぜる。

米粉を使ってしっとりとした口当たりに /

1 番米粉(ソフトタイプ)で作るシフォンケーキ

材料(直径17cmシフォン型1台分)

1 番米粉(ソフトタイプ)…65g
卵…4個
グラニュー糖…65g
牛乳または豆乳…10g
米油…20g

家庭でできる米粉料理

水を加えてもダメにならず、ふるう必要もない米粉。扱いやすいので、家庭での料理に活用してみませんか。

米粉のレシピ動画を見てみよう

NP0 法人国内産米粉促進ネットワークのWebサイトでは、簡単にできる米粉レシピの動画「米粉の用途別基準」を紹介しています。参考にしてください。



香ばしさともちもち感が魅力 地域再生の要となる玄米の麺

玄米麺 [合同会社宮内倉]

地域の若者が食べているしくみをつくるため、米の6次産業化に取り組む。耕作放棄地を再生した水田で、農業を削減して栽培された玄米を使用。
<http://miyauchiya.com>



焼いて食べるために作った 歯ごたえが特徴

お米のやきそば [小林生麺株式会社]

アレルギーを持つ顧客からの要望を受けて作られた、歯ごたえがある焼きそば専用の麺。調理の手軽さも魅力。同社の経営するレストランでも提供し好評（要予約）。
<https://www.kobayashiseimen.jp/shopping/>



岐阜県産米粉を100%使用 学校給食にも選ばれるパスタ

グルテンフリー ライスパスタ ブラウンシリーズ/ホワイトシリーズ [PLUS 株式会社]

岐阜県産米の「ハツシモ」を100%使用し、つなぎをいっさい使わずに、米粉だけで作られたパスタ。岐阜県内の学校給食にも採用されている。
<http://item.rakuten.co.jp/comecoplus/>



米粉を加え、サクサクの仕上がり 国産にこだわった結果の米粉配合 リンガーハット

「食の安全・安心・健康づくり」を理念とする同社は、食料自給率への貢献をめざし2009年からぎょうざの皮に国産米粉を配合。小麦粉と粒の大きさをそろえることで、食感に遜色のないぎょうざ用米粉を開発した。焼き目がパリッと仕上がり、中はもちもち、冷めても硬くなりにくいぎょうざは、同社の商品のなかでも好評。

米粉を使用したパンズの 低アレルギーバーガー モスバーガー

アレルギーを持つ子どもにもおいしいハンバーガーを提供したいとの思いから開発された「低アレルギーバーガー〈ポーク〉」。山形県産はえぬぎを中心とした国産米粉を使ったオリジナルのパンズを使用。ハンバーグと相性のよい、ほどよいもちもち感のある食感に仕上がっている。
※平成29年9月現在の情報です。



**ファストフード店でも
食べることができる
米粉メニュー**
米粉の活用が広がるなか、全国に展開するファストフード店のメニューでも、米粉の商品を見ることができま



中山間地の田んぼを守るため 地域の農家と連携して作る麺

田守り-TAMAMORI- [有限会社木村有機農園]

中山間地の耕作放棄地の拡大を止めようと「水田を守りたい」という気持ちで開発。高アミロース米を微粒子に製粉し、塩分すらも使わない独自の製法で作る米粉100%の麺。
<https://kimura-organicfarm.com>

買って 食いたい 米粉商品

製粉技術の進歩や各食品企業の努力により、多種多様な米粉商品が開発されています。特徴的なものを紹介します。

新潟県産米粉100%使用 軽やかな口当たりを実現

えびの風味豊かなふんわり揚げ [セブン & アイホールディングス]

セブン & アイのプライベートブランド「セブンプレミアム」の一品。新潟県産米粉を使用し、軽やかさを追求。食感はサクサク、口当たりはふんわり。
<https://7premium.jp/product/>



もちもちとした食感が魅力の アレルギーフリードーナツ

ふかふか焼きドーナツ プレーン [ミスタードーナツ]

アレルギーを持つ方にもドーナツを食べる楽しさ、喜びを感じていただきたいとの思いから開発された、特定原材料7品目不使用のドーナツ。米のもちもち感が楽しめる。
http://www.misterdonut.jp/m_menu/donut/



外はバリッと中はもちもち 国産小麦と米粉で作ったロールパン

ゆめちから小麦と米粉のロール [敷島製パン(Pasco)]

北海道産小麦ゆめちからと、新潟県産米粉を配合。トーストすると外はバリッと香ばしく、中はお餅の様な食感に。かむほどにやさしい米の味わいを楽しめる。
<https://www.pasconet.co.jp/products/>



秋田県産あきたこまちを使用。 蒸練製法で、モチモチの食感に こまち麺 [株式会社波里]

地元農家を支援したいとの思いで開発。米粉を一度蒸してから伸ばし、一昼夜冷蔵庫で寝かせてから切るという「蒸練熟成製法」で作った、モチモチ感の強い麺。
<http://www.namisato.co.jp/product/>

