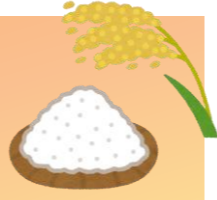


需要の高まりを見せる「米粉」について

農林水産省によると、米粉用米の需要量は2017年までは2万トン程度で推移していましたが、2018年以降需要量が拡大し、2022年度には過去最高の4万5千トンの見込みとなっています。昨今、小麦輸出大国であるアメリカ・カナダでの天候不良による不作や、同じく小麦輸出大国であるロシア・ウクライナの情勢緊迫化などにより、小麦の供給が滞る恐れが高まったことで、小麦粉の価格高騰が起っています。日本国内で消費される小麦粉の約90%は輸入に頼っていますが、米の自給率はほぼ100%であるため、海外情勢の影響を受けにくく、米の価格は他の食品と比べて安定しています。このことから、小麦粉の代替品として米粉の注目度は高まっています。



「米粉」とは？



米粉とはお米(うるち米やもち米)を細かく砕いて粉末状にしたものです。古くから和菓子の材料として使用されている上新粉・白玉粉なども米粉です。近年、米をさらに微細に製粉する技術が開発されたことで、小麦粉と同じように使えるようになりました。米粉を品質に合わせて使いやすくするため、小麦粉と同様に「菓子・料理用(1番)」、「パン用(2番)」、「麺用(3番)」と用途を表示し、目的に合った米粉の選択ができます。

米粉の用途別基準



「米粉」の特徴

特有の食感

パン生地やケーキなどに米粉を使うともっちり感やしっとり感が出ます。これは、お米に含まれるデンプン的一种であるアミロペクチンによるものです。また、クッキーはサクサクした食感に、麺類はつるつるした食感に仕上がります。調理法によっていろいろな食感が楽しめるのも魅力です。



油の吸収率が低い

米粉は小麦に比べて油の吸収率が低いため、米粉を使って揚げ物を作るとヘルシーかつサクッと軽い食感に仕上がります。また、時間が経っても油っぽくなりなく、サクサク感が続きます。

油の吸収率

米粉 21%	小麦粉 38%
-----------	------------

ダマになりにくい

小麦粉に含まれるグルテンはダマになりやすいですが、米粉には含まれていないためダマになりにくいです。そのため、粉をふるいにかける必要がなく、調理の手間を省くことができます。



ごはんとして食べるお米の消費量は年々減少していて、使われない水田が増えています。水田は“自然のダム”と言われ、稲を育てるだけでなく、大雨の時など水を蓄えて洪水を防ぐとともに、多様な生物のすみかにもなっています。水田を守ることは水害など自然災害を防ぐとともに生物や文化、景観を守ることになります。また、日本の食料自給率は38%で先進国の中では最低になっています。お米や米粉を使ったパンや麺を食べることは食料自給率アップに貢献し、水田を守ることに繋がるのではないのでしょうか。



旬の食材でクッキング☆



多く含まれる栄養素

- ビタミンC
- カリウム
- 食物繊維

効果

- 疲労回復
- 降圧作用
- 便秘解消

～ゴーヤの米粉天ぷら～

材料

《作りやすい衣の分量》

- ◎ 米粉 110g
- ◎ 水 200ml
- ◎ 卵 1個

- ・ ゴーヤ 1本
- ・ 揚げ油
- ・ 塩(食べる時にお好みで)



栄養成分 (ゴーヤ1本分)

エネルギー	415kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	27.5g
食塩	0.1g
食物繊維	6.7g
カリウム	690mg

米粉を使うことで衣はサクサク、ゴーヤの“わた”はふわふわ♪程よい苦味と食感がクセになります！



<作り方>

- ① ゴーヤをわたごと1cm程度の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② ◎の材料を全て混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ①のゴーヤの水気をよく拭き取り、衣をつけて約170℃の油でからっとなるまで揚げる。
- ④ お皿に盛り付け、塩を振ってお召し上がりください♪お好みでカレー粉を混ぜたカレー塩もおすすです！

※ゴーヤ1本に対し、衣は上記分量の1/3程度使用しました。

「ノングルテン米粉」のマーク、見たことありますか？

米粉の製造工程において、グルテンの混入を防ぎ、製品のグルテン含有量が1ppm以下となるように管理された米粉に対し、ノングルテン米粉認証制度・ノングルテン米粉加工品登録制度が導入されています。欧米のグルテンフリー基準であるグルテン含有量20ppmよりも厳しくなっています。グルテンフリー市場は麦類に含まれるグルテンによるアレルギーや、セリアック病(グルテンを摂取すると小腸の粘膜が炎症を起し下痢などを発症する遺伝性の疾患。欧米人に多いといわれる。)、グルテン過敏症、ダイエットなどに対するニーズにより形成されています。世界のグルテンを摂れない子供たちなどの需要に対し、世界最高水準のグルテン含有量検査法を活用したノングルテン表示で、高い安心感を提供することにより、日本産の米粉をアピールしています。

