

● お米料理の新しい提案!



米粉シフォンケーキ



米粉ドーナツ



玄米粉入りスープ



玄米粉ホットケーキ



米粉パン



玄米粉ピザ

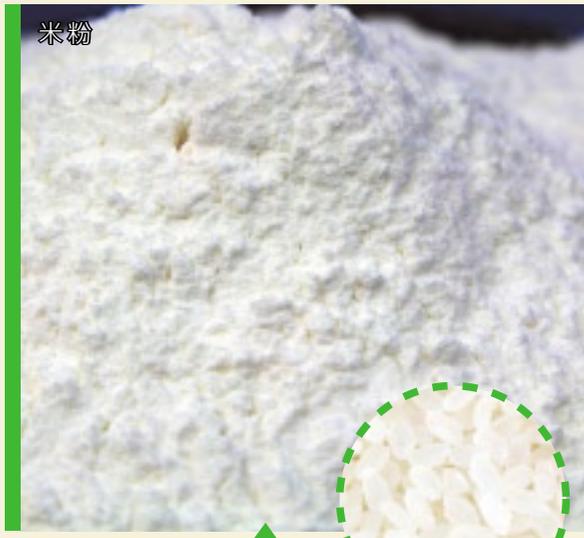


玄米粉蒸し菓子

香川県産の米粉

しつとり・もちもちの

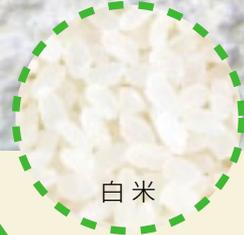
● 玄米粉を食べよう!



米粉



玄米粉



白米



玄米

米粉って何?

米粉とは文字通り、お米（白米）を粉末にしたものです。これまでの米粉は、だんごやまんじゅうなどの和菓子等の材料（上新粉、白玉粉、もち粉など）として知られていますが、最近では、製粉技術の向上により、パンやケーキ、めん類など、幅広い料理に利用できる、小麦粉のような微細な米粉が誕生し、新しい食材として注目されています。

なぜ米粉が注目されているの？

● 食料自給率向上のため

めん類やパンなど食の多様化などにより、主食であるお米の消費量は年々減少しています。小麦の代わりにお米を粉として様々な料理に利用することにより、自給率の向上につながります。



● 地産地消のため

県産米を使用した米粉は、フードマイレージへの貢献や、地元の食材を使った新たなお米料理の広がりにつながります。



● 県土保全のため

米粉の利用が増えて、米粉用米の作付けが拡大すると、水田の有効活用が図られます。



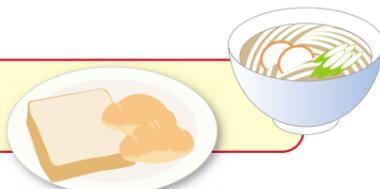
米粉料理の提案！

● 米粉製品の主な特徴

微細な米粉を使った食品は、従来の小麦粉と異なる、米粉ならではの独特の食味・食感が味わえることで好評を得ており、新たな食材として幅広い料理に応用できます。

★米粉パン・めん等 → もっちりします

・米粉は小麦粉よりも、もちり感のあるデンプン（アミロペクチン）を多く含みます。



★米粉パン・洋菓子等 → しっとりします

・米粉は小麦粉よりも、水分の吸収が若干多いので、しっとり、なめらかな食感になります。



★天ぷら・唐揚げの衣等 → サクサクになります

・米粉は小麦粉より油の吸収が少ないので、時間がたってもサクサク感が続きます。



★カレー・シチュー等 → とろみが出ます

・米粉のデンプンに適量の水を加えて加熱すると、とろみが出ます。



● 県産米粉の利用

香川県内でも、県産米を使った微細な米粉が開発・製造されています。

微細な米粉の特長

米のデンプンは小麦粉よりも吸水率が高く、でんぷんの損傷割合が高いと、さらに吸水量が増え、米粉ケーキはダマになりやすく、米粉パンは膨らみが悪くなります。

開発された県産米粉では、白米を水に漬け、吸水後に粉砕することで、粉砕時のでんぷんの損傷を抑えています。これにより、製菓時や製パン時の作業性や品質が向上しています。



微細な米粉

県産米を使った米粉の種類

●**微細な米粉** 上新粉など従来からある米粉よりも、非常に粒子が細かい（微細粒粉）もので、洋菓子、和菓子など、幅広い料理に利用できる。

●**パン用米粉**（小麦グルテン入り） 微細な米粉に小麦グルテンを2割程度添加したミックス粉で、パンやドーナツなどに利用できる。



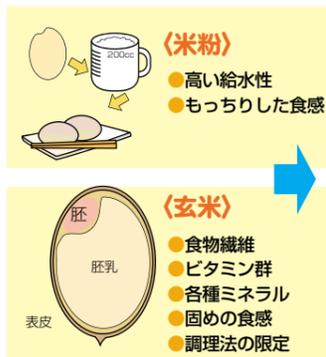
パン用米粉（小麦グルテン入り）

玄米粉って何？

玄米には、ビタミン・ミネラルなどの栄養素や機能性成分が、白米や小麦に比べて多く含まれています。この玄米の持つ栄養、機能性をできるだけ損なわないように、きめ細かな粉末にしたのが、玄米粉です。香川県では、県産米の玄米を用いた玄米全粒粉が誕生しています。独特の風味を持つ製品として、パン・めん・菓子・料理等の素材として広く利用されています。

玄米粉とは

技術の向上 地産地消 健康志向



新たなお米料理の楽しみが広がりました

玄米粉の種類

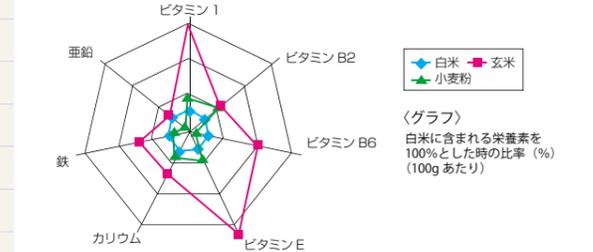
玄米粉には、洗米後粉砕した生玄米粉と、酸化を防ぎ保存性を高めるため、洗米後に焙煎・粉砕した焙煎玄米粉があり、さらに、焙煎の度合いによって浅煎りタイプ(白色)と深煎りタイプ(茶色)があります。



参考

玄米・白米・小麦粉の栄養比較

玄米にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が、白米や小麦に比べて多く含まれています。



栄養素	白米	玄米	小麦粉
ビタミンB1	0.08	0.41	0.13
ビタミンB2	0.02	0.04	0.04
ビタミンB6	0.12	0.45	0.03
ビタミンE	0.2	1.3	0.3
カリウム (㎍)	88	230	120
鉄	0.8	2.1	0.6
亜鉛	1.4	1.8	0.3
水溶性食物繊維 (g)	-	0.7	1.2
不溶性食物繊維 (g)	0.5	2.3	1.3

（五訂食品成分表より）

ここが
知りたい

米粉・玄米粉製品の

Q&A

Q1 米粉って栄養価はどのなの？

A1 米粉は小麦粉に比べて、たんぱく質の成分の一つである必須アミノ酸（リジン）が多いのが特徴です。アミノ酸のバランスが良く、たんぱく質の栄養価が高くなっています。

Q2 カロリーは？

A2 米粉と小麦粉そのもののカロリーは、ほぼ同じです。米粉は小麦粉に比べ水分を多く含むので、ボリューム感があり満足感が得られます。

Q3 米粉パンなどが固くなったら？

A3 米粉は小麦粉に比べ、日にちをおくと固くなりやすい性質があります。固くなったら、レンジなどであたためるとおいしくいただけます。

Q4 アレルギーは？

A4 米粉 100%の製品であれば、小麦アレルギーの方も安心して召し上がれます。なお、製品によっては、小麦粉、小麦粉グルテン等を含む場合がありますので、必ず表示を確認してください。



● 香川県産米粉・玄米粉の最新情報は、ホームページでどうぞ！

<http://www.kensyoku.or.jp/komeko/> (香川県食糧事業協同組合ホームページ内)

- ・米粉・玄米粉の取扱店や利用店情報
- ・米粉・玄米粉を使ったお料理レシピ
- ・香川県産米粉・玄米粉の製造・種類に関する情報

● 香川県産米粉・玄米粉についてのお問い合わせ先

製造元：香川県食糧事業協同組合
高松市福岡町3丁目 17-22 TEL:087-851-0571

編集・発行：**かがわ農産物流通消費推進協議会**（玄米粉・米粉利用推進部会）
（事務局 香川県農業生産流通課 加工・流通グループ）
TEL 087-832-3417 FAX 087-837-2481

かがやくけん、かがわけん。

香川県