

魅力発見!広がる米粉の可能性



米粉をめぐる状況

古くからせんべいや和菓子に使用されてきた米粉。近年では、製粉技術の発達により、パンや麺、スイーツ等にも米粉が使用されるようになりました。

日本の米の自給率はほぼ100%。ウクライナ情勢等による輸入小麦の価格高騰を受け、国内で唯一自給可能な穀物である米を原料とした米粉の利用に注目が集まっています。

Q. 米粉・小麦粉、どっちが高い？

A. 米粉と小麦粉の原料価格はほぼ同じですが、米粉の製粉コストが小麦粉に比べて高いことから、製品価格は米粉の方が高くなっています。しかし、米粉の製粉コストも一部企業では小麦粉と同程度の価格となっており、米粉と小麦粉の価格差は縮小しつつあります。

米粉用米の需要量・生産量は年々増加しています。令和4年度には全国で約4.5万トンの米粉用米が生産されており、そのうち約4割が北陸で生産されています。

【米粉用米の生産量・需要量の推移】 (千トン)

	H30	R4
米粉用米の生産量	27.7	44.6
米粉用米の需要量	31	45



米粉の魅力って…？

米粉には様々なメリットがあります。



①もちりおいしい食感

米粉で作られたパンや麺はもちもちとした食感が特徴的です。

②低吸油でさっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらや唐揚げに米粉を使うと、サクサク感が長く続きます。

③グルテンフリー

米粉にはグルテンが含まれておらず、小麦アレルギーの人でも安心して食べられます。

④機能性成分が豊富

玄米粉には食物繊維に加え、ビタミン類や抗酸化物質等が含まれています。

⑤調理が簡単

米粉はダマになりにくいため、粉をふるわなくても簡単に調理できます。

⑥食料自給率アップ

国産米粉パンを1人が1ヶ月に3個食べると、自給率が1%アップします。

注目!

福井県内で米粉製品を扱っている
お店はコチラ →

(掲載情報については変更されている場合がありますので、事前にお店にご確認ください!)



米粉マップ集 (北陸農政局HP)

教えて!

ふくいの食育リーダー

日本の穀物、米粉

人類は、大昔から世界中で、穀物を粉にして水で練ったものに火を通して食べてきました。日本人にとっては、お米が主要な穀類に当たります。「お米は炊いた方が良い」とは、いつ頃どんな人類が編み出したものなのでしょう。

今更ながら、日本人はお米を粉末にして食べ始めています。世界の食文化から見たら、なんら不思議ではない、昨今の米粉ブーム。もう少し米粉と仲良くなって、世界の穀粉文化に目を向けてみるのも面白いものです。例えば、フォー、トッポギ、バインセオなど、アジア圏の米粉文化は優れたものです。米粉ができること、得意なことって沢山あるし、実はとっても身近な食材なんです。

米粉で簡単! 野菜のグリル

材料(4人分)

- ・野菜(レンコン・カボチャ・サツマイモ等) ……食べる分だけ
- ・米粉 ……適量
- ・塩 ……適量
- ・オリーブオイル、ごま油、菜種油など好みの油 ……大さじ3

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ②ビニール袋に野菜を入れ、下味に塩少々、米粉(全体にまぶせる量)を入れ、ビニール袋を振り、粉が全体にいきわたるようにする。
- ③フライパンに多めに油を敷き、温ったら、野菜を入れ、蓋をしたら動かさずに、じっくり蒸し焼きにする。
- ④野菜に火が通ったら、ひっくり返し、塩少々を足して味付けする。
少し焦げ目がついていた方が美味しいですよ◎



お弁当の副菜、あと1品足りない時にいかがですか？



(ふくいの食育リーダー 日置いづみ)

次の世代に伝えたい! 伝統の味

福井百歳やさい



板垣だいこん



【旬の時期】10～11月

【産地】福井市

【おすすめ調理法】一夜漬け
スルメ大根

明治時代から受け継がれている、全国的にも珍しい細根大根です。辛みと甘みがあり、水分が少なめで、パリッとした食感が楽しめます。