

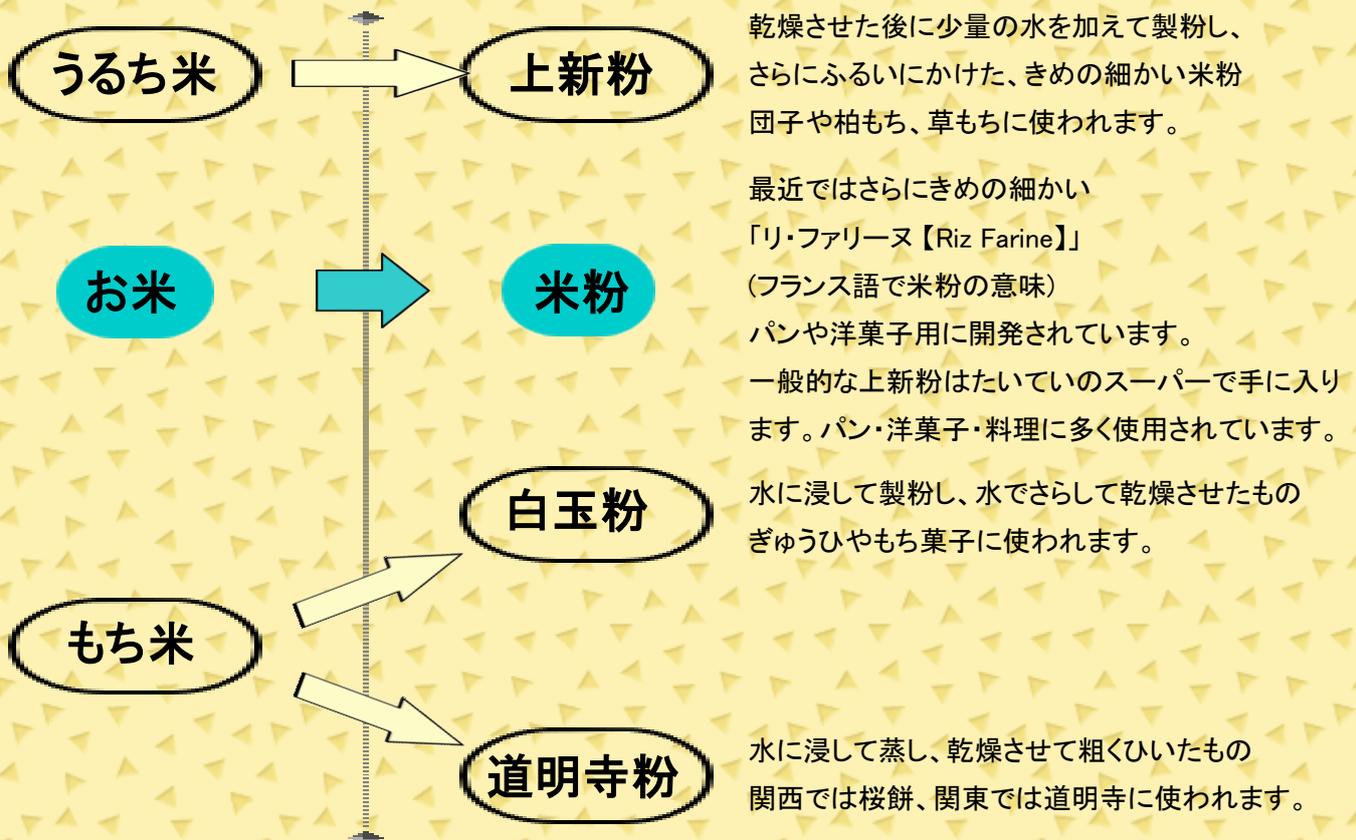
# こめこ 米粉の豆知識



## ◆米粉について

文字どおり、米を細かく粉砕して粉状にしたものです。  
もともとは、和菓子を作るための材料として利用されていましたが、  
最近ではパンや洋菓子、料理にも幅広く使える食材として注目されています。

## ◆米粉の種類



## ◆米粉のすごいところ◆

1. もっちりおいしい新食感
2. 様々なメニューに利用可能
3. 油を吸いにくいので、低カロリー
4. バランスの優れたアミノ酸
5. 食料自給率アップの切り札
6. フードマイレージに貢献、環境への負荷が少ない
7. 料理をおいしく、簡単に作れる
8. 玄米もおいしく、いろいろなカタチで楽しめる

【出典：米粉倶楽部ホームページ】

<http://syokuryo.jp/komeko/>

## ◆米粉を小麦粉・片栗粉のかわりに使ってみよう

### ①揚げる

揚げ物に米粉を使うとカラッとしたできあがりになります。  
米粉の衣は小麦粉に比べてうすいので、揚げ物が軽く仕上がり、  
油の吸収が少なく、エネルギーが低くなります。



### ②焼く

魚や肉などムニエルの衣を米粉にすると、表面はカリッ、中は  
ふんわりと仕上がります。

### ③煮る

手間のかかるホワイトソースを作らなくても、水溶きした上新粉を調理の  
最後に加えて軽く煮込めば、簡単にシチューやスープが作れます。



### ④とろみづけ

とろみづけには片栗粉がよく使われますが、水解きした米粉でも  
とろみづけができます。片栗粉よりも米粉のほうが軽い仕上がりにな  
るようです。

この他にも、パンや菓子など、いろいろな調理に使用できます。  
ぜひ、米粉料理にチャレンジしてみましょ！

[参考図書]

米粉 100%のもっちりパン&しっとりスイーツ／陣田靖子

米粉食堂へようこそ／サカイ優佳子・田平恵美

もちもち米粉の体イキイキ！レシピ／今別府靖子

担当：研究教育協議会