

米粉特集

米どころ新潟だからこそ

話題の米粉にもっと注目してみませんか！

日本は食料の6割を輸入農産物に頼っており、食料自給率は主要な先進国の中では最低水準となっています。輸入農産物は、世界的な食料需要の増加や異常気象などにより将来の安定供給に不安を残しており、また、海外から輸送されてくる時に排出されるCO₂は環境に大きな負荷をかけています。

一方、国内で自給可能な米の消費量は減少傾向にあり、米の消費を拡大する必要があります。

そこで、新潟県では、食料自給率アップと米の消費拡大をめざして、米を中心とした「日本型食生活」の実践にプラスして、大半を輸入に頼っているパンや麺類の原料である小麦の消費量の10%以上を米粉に置き換えようというR10プロジェクトを推進しているところです。

●米粉の特徴・可能性

- ①パンやケーキ、麺類、天ぷらなどいろいろな小麦粉を使った食品に利用できる(食料自給率アップ・米の消費拡大が期待できる)
- ②米粉のパンや麺はモチモチした新食感
- ③小麦粉よりもアミノ酸のバランスが優れている
- ④小麦粉よりも油の吸収率が低く、ヘルシー

米粉活用の取組を紹介します

給食

学校給食に
米粉のメニュー登場

妙高市内の小中学校と特別支援学校で、妙高産コシヒカリを100%使った米粉パンの給食が4月から月1回のペースで始まっています。子どもたちからは「モチモチしておいしい」「カリカリして食べごたえがある」と評判もよいということです。

また、上越市でも合併前上越市の小学校で3月と6月に上越産米「越のかおり」を原料とした米粉麺が登場するなど、学校給食への地元産米粉の利用が進んでいます。

パン

妙高市学校給食へ米粉パンを提供
「パン工房妙高」

障害者就労支援施設「パン工房妙高」では、妙高産コシヒカリ100%で妙高の湧き水を使用した米粉パンを作っています。

主に、妙高市内の小中学校の給食に提供していますが、妙高市いきいきプラザ1階の「クリエ」でも毎週月曜日午前11時30分から100食限定で販売しています。

パン工房妙高
尾崎さんのお話

「就労の場を提供するだけでなく、地産地消をモットーに心と体に優しい米粉パン作りを行っています。皆さんぜひ食べてみてください。」



ピザ

米粉ピザパンで地産地消
「つくし工房」

障害者就労支援施設「つくし工房」では、パンの製造・販売をしており、その一つとして米粉を使ったピザパンを作っています。

米粉は上越産コシヒカリ100%で、具のトマトやピーマンなどの野菜も地元産を使用しています。

市役所や病院などから注文を受けて販売していますが、JAえちご上越農産物直売所「あるん畑」でも月・水・金曜日に販売しています。

つくし工房
大橋さんのお話

「小麦粉より膨らみ方が弱いですが、もちもちとした食感が出て、ピザパンにもっているかもしれません。ピザパンはベスト5に入る人気商品ですね。今後は、ピザパンだけでなくいろいろな種類のパンを米粉で作って品揃えを増やしていきたいです。」

麺類1

上越産「越のかおり」を使った米粉麺を開発

「越のかおり」は北陸研究センターが育成した粘りが少ない性質をもつ米粉麺に適した品種です。

地域の特産物にするため、北陸研究センター、上越市、JAえちご上越、株式会社自然芋そばと共同で「越のかおり」の栽培とこれを原料とした米粉麺の開発に取り組んで、平成20年11月に「越のかおり米の麺」が製品化されました。

株式会社自然芋そばで製造・販売しており、米粉麺の原料「越のかおり」は、地元の農業者グループ「上越米粉研究会」との契約栽培で生産しています。

上越米粉
研究会会長
所山さんのお話

「米粉麺に適した品種である『越のかおり』を会員12名で45トン契約栽培しています。栽培技術の研究とあわせて米粉を取り扱う実需者と連携して米粉の活用を進めていけたらと考えています。米粉は日本人はなじみがあまりなく、今は味見をしているところ。まずは、皆さんに米粉を使った食品を食べていただき、米粉の味になじんでいただいて、普及・定着していければいいと思っています。」

麺類2

上越産コシヒカリの米粉30%入り中華麺プロジェクト

米粉利用による食料自給率の向上を目的に、県麺類飲食業生活衛生同業組合高田支部と直江津支部では7月17日から8月22日の期間、上越市内の飲食店15店舗と協力して、市内製麺会社が開発した上越産コシヒカリ米粉30%入り中華麺を使用したオリジナルメニューを提供しました。

期間中に行ったアンケート調査では、今回の取組に実に98%が「評価する」と回答し、米粉利用に高い期待が寄せられていることがわかりました。

第2弾では、地場産野菜をふんだんに使うなど健康推進の観点も踏まえたメニューを提供することで、さらに幅広い層からの関心を集め、米粉利用を推進していく予定です。

米粉で食育推進「JAえちご上越」

JAえちご上越では、食の安全・安心や地産地消などについて学んでもらうため「出前講座」を実施しています。内容は食料自給率や食品添加物の問題、米粉の活用などさまざまで、地域や学校からの要望により内容を決めています。

また、米粉料理教室をJAえちご上越農産物直売所「あるん畑」で実施しており、5人以上のグループで申込を受け付けています。

米粉をきっかけに、地産地消の魅力を見直してみませんか！

家庭でも
米粉を使って
みませんか！

他にもたくさんありますよ！

●サクサクな食感! 天ぷら

材料・4人分

- 米粉:4/5カップ
- 片栗粉:1/5カップ
- 卵:1個
- 水:2/3カップ
- お好みの野菜:200グラム
- 油:適量

出展:JAえちご上越



●お米を米粉にしてくれます！

JAえちご上越農産物直売所「あるん畑」には、米粉の製粉機があり、お米(白米)を持ち込むと「米粉」にしてくれます(JAえちご上越管内の方は1kg150円、それ以外は200円)。事前に申込が必要となります。詳しくは「あるん畑」(電話025-525-1183)までお問い合わせください。



問 JAえちご上越
営農生活部
生活課
☎025-527-2030