



最近の米粉ってすごい!! あなたも米粉を“使って、食べて”みませんか?

米粉PRキャラクター「コメパンマン」



新潟県では、食料自給率の向上のため、小麦粉消費量の10%以上を米粉に置き換える「R10プロジェクト」(Rice Flour 10% Project)を国民的なプロジェクトとして提案・展開しています。今号では、米粉の魅力と糸魚川地域での米粉の取り組みについてご紹介します。

今なぜ「米粉」? ~米粉は世界の食料事情を救う!?~

日本は、食料の6割を輸入農産物に頼っていますが、世界の人口増加に伴う食料不足が予想され、自国での食料確保が重要になってきています。

そのなかで、米粉は、100%国産で製造できるため、食料自給率の向上や二酸化炭素(CO₂)排出量削減、耕作放棄地の解消にも繋がることから、大いに注目されています。

そして、**新潟県で開発した微細製粉技術で製粉された米粉**は、小麦粉に代替できるほどの細かい粒子の粉として注目を集め、それを利用した新たな米粉商品が開発されています。

あなたも米粉を食べて地球環境に貢献してみませんか。



微細米粉のココがすごい!

- ①もっちりおいしい新食感
- ②色々なメニューに大変身

昔ながらの和菓子はもちろん、パンやケーキ、麺類、シチューやグラタンのとろみ付けにも使えます。



- ③油を吸収しにくくさっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低くてヘルシーです。天ぷらにすると、サクサク感が長く続きます。

- ④優れたアミノバランス

体内では合成できない必須アミノ酸9種類をバランス良く含んでおり、アミノ酸スコアは小麦の1.7倍といわれています。

糸魚川地域でも米粉製品が続々登場!

【米粉】

「JAひすい食彩館」では、地元糸魚川産のお米を原料にした微細製粉の米粉を販売しています。このほか、スーパーなどでも、パン用やうどん用など用途に合わせた微細米粉が販売されています。

【米粉のスイーツ】

糸魚川市内の菓子店では、米粉を使ったカステラやロールケーキ、クッキーなど洋菓子類が開発・販売されるようになりました。いずれもモチモチとした食感が魅力です。今後も米粉を活用した新しい商品が販売されることが期待されます。



食欲の秋、あなたも作ってみませんか?

米粉を使って簡単クッキング

りんごのほったら菓子 ~生のリンゴを使ったお手軽ケーキ~



- 【材 料】(直径20cm型1台分)
- ・リンゴ2個
 - ・米粉1.5カップ
 - ・卵2個
 - ・砂糖1カップ弱
 - ・サラダ油1/4カップ
 - ・ベーキングパウダー小さじ1
 - ・シナモン(お好みで)

- 【作り方】①リンゴの皮をむき、いちょう切りにする。(お好みでシナモンを振りかけておく)
- ②ボウルに、卵、砂糖、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。とろっとしたら、米粉とベーキングパウダーを合わせたものを入れ、混ぜる。
- ③②に①のリンゴを入れ、へらで混ぜ合わせたらケーキ型に流し入れて180℃に温めたオーブンで約45分焼く。きつね色に焦げ目がついたらできあがり。

米粉のことをもっと知りたい方は、新潟県ホームページにある「米粉のお部屋」をご覧ください。 [新潟県 米粉のお部屋](#)

検索