

米粉に熱い視線、膨らむ期待

消費量が減少傾向にあるお米。この消費減少に歯止めをかけ、需要拡大に期待が寄せられているのが米粉です。
小麦粉の代替食品として全国的に注目され、高島の新たな特産品としても期待される米粉の魅力をご紹介します。

米粉って？

米粉とは、文字どおり米を砕いて粉にしたもので、その歴史は、奈良時代にまでさかのぼります。当時の遣唐使が、米粉などで型をつくり、油で揚げたせんべいや餅のような唐菓子を日本に伝えたのが最初と言われています。当初、米粉は挽き臼を使い人力で作られていましたが、明治時代になって機械が使われるようになり、米粉は徐々に微粒化されてきました。現在では、小麦粉と同じ程度まで製粉することが可能になり、活用の幅も広がりを見せています。

米粉料理の今昔

昔から和菓子づくりに欠かせない素材として親しまれてきた米粉は、近年の製粉・加工技術の発展により、今まで以上に様々な料理への利用が可能になりました。現在では、パン

や洋菓子、お好み焼きやシチュー、麺類などにも使われ始めています。これまで一般的には和菓子の素材であった米粉ですが、小麦粉の代用として普段からキッチンに常備してあるような、そんな身近な食材になるうとしていきます。

小麦粉を米粉に替えてみよう

パンや麺類がより多く好まれるようになり、小麦の需要は年々増加しています。しかし、小麦の国内自給率はわずか15%程度で、そのほとんどは輸入に頼っています。それに対してお米は、毎年消費量が減少しています。そのため、米を作りすぎないよう生産を抑えているような状況にあります。このような状況は、農業の活性化を考える上で非常に深刻な問題です。そのため、問題解決の一方策として、注目されているのが

米粉の普及です。農林水産省によると、1日に1個輸入小麦粉パンの代わりに国産米粉パンを食べると、食料自給率が5%上昇すると試算されています。また、家庭などでの小麦粉の消費量を米粉に置き換えることで、さらにその率は上昇します。そして、新たな米の消費拡大が図られることは、高島の農業の活性化にもつながります。

米粉のこんなイイトコロ

- ☆お米が原料なので、腹もちが良く、もちりした食感が楽しめます。
- ☆離乳食や流動食に使用することができます。
- ☆小麦を摂取できない人でも、米粉を使った洋菓子なら安心して食べていただけます。
- ※小麦由来のグルテンを含むパンなど、一部小麦アレルギーに

応じていないものがありますのでご注意ください。

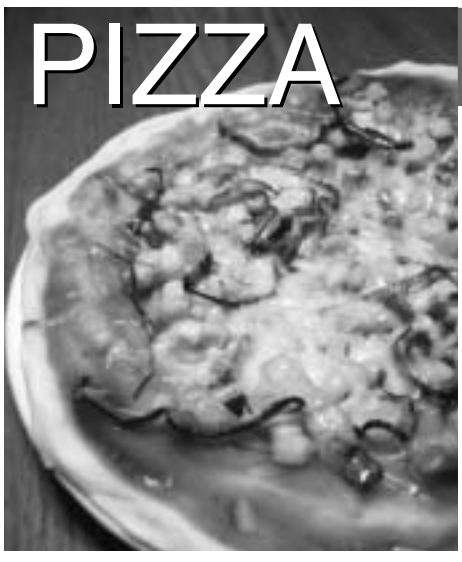
今後、市内の学校給食においても米粉を取り入れ、唐揚げやかきあげ天ぷら、お好み焼きやシチューなどに活用し、子どもたちに米粉料理の良さを伝えていきます。

米粉料理に挑戦

米粉は、お料理にもお菓子にも小麦粉の代わりとして使うことができます。その場合、もち米ではなく、うるち米を原料にした粉を使用します。最近ではお菓子用やパン用の米粉が手に入りやすくなりました。食パンやシフォンケーキなどは、粉が細かいほどよく膨らむという性質があるので、失敗しないためには、より細かく粉砕された米粉の使用をおすすめします。ちなみに、小麦粉の粒子は50〜150ミクロン程度ですが、高島市米穀処理加工施設(指定管理者・(株)リンケージファーム高島)では、25ミクロンというとても細かい粒子の米粉を製造しています。今後は、高島市内で生産されたコシヒカリの米粉も登場します。

ぜひチャレンジしてください。また、できあがったものを小麦粉で作ったものと比べて味わってみてください。独特の“もちもち感”が米粉の魅力です。

簡単米粉レシピ



米粉ピザ (25~30cm大1枚分)

材料

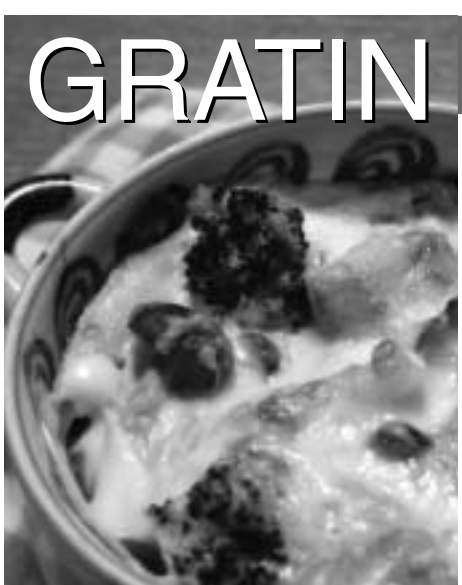
(ピザ生地)
 ・米粉 100g
 ・オリーブ油 小さじ2
 ・塩 小さじ1/2
 ・水(ぬるま湯) 80cc

(具材の例)
 ・ピザソース 大さじ1~2
 ・ベーコン
 ・ピーマン
 ・コーン
 ・シュレッドチーズ } お好みで

作り方

- ①ボールに米粉、塩を入れて軽く混ぜ、オリーブオイルと水(またはぬるま湯)の様子を見ながら加え、こねる。耳たぶくらいのかたさになったらひとまとめにして約30分ねかせる。
- ②①の生地をクッキングシートの上に薄くのばして形を整え、ピザソースを塗ってお好みの具とシュレッドチーズをのせる。
- ③200℃のオーブンで約15分焼く。

～ワンポイントアドバイス～
米粉だけで生地を作ると、もちもちとした食感になります。薄くのばして焼いてください。



米粉グラタン (3~4人分)

材料

(ホワイトソース)
 ・米粉 大さじ6
 ・牛乳(または豆乳) 600cc
 ・コンソメ 小さじ3/4
 ・塩、こしょう 少々

(具材の例)
 ・マカロニ 60~70g
 ・鮭 150g
 ・しめじ 100g
 ・フロッコリー 100g
 ・シュレッドチーズ } お好みで

作り方

- ①なべに米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜて溶かす。
- ②木べらで混ぜながら弱火で加熱する。
- ③お好みのとろみになったらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。
- ④あらかじめゆでたり炒めたりして加熱しておいた具材と③のホワイトソースをあわせ、容器に入れたらオーブンで焼き目がつくまで焼く。

～ワンポイントアドバイス～
米粉はダマになりにくく牛乳にも溶けやすいですが、始めにしっかり溶かしてから火にかけてと失敗がありません。小麦粉で作るホワイトソースに比べて、白くきめの細かいホワイトソースができあがります。

米粉レシピ大募集! 米粉を使ったアイデアレシピを募集します。素敵なアイデアはホームページなどでご紹介しします。採用された方には、(株)リンケージファーム高島から米粉500gをプレゼントします。詳しいお問い合わせは農林水産振興課(☎(25)8511)まで。

