



このコーナーでは、米粉を活用した料理などを紹介します。

▼米粉とは

その名のとおり米を製粉したもので、お団子やお煎餅などのほかにも近年はパンやケーキなどの洋菓子の原料にも使用されています。全国的に見ても学校給食に米粉が取り入れる自治体が出てきたり、安心な地元産米の販路拡大に期待が集まっています。

▼米粉の利点

米粉は、小麦粉の代用品として注目されていますが、それだけではありません。

・体に良い！

特有のもちもちした食感、どんな食材とも相性がよいことなどに加え、消化のスピードがゆっくりなので、血糖値が上がりにくく、噛む回数が増えること

で消化液の分泌が活発になったり、あごが強くなると言われています。また、米粉を100%使用したものは、小麦アレルギーの方も安心して食べられることも魅力です。

また、米粉は小麦粉よりも油を吸収しにくいので、かき揚げなどに最適。からっとした仕上がりになります。ムニエルにする場合は薄力粉に米粉を加えるとはがれにくくなり、表面がさくっと仕上がります。

・簡単！

調理面から見ると、パンやケーキなどは小麦粉を使う場合より工程が少なく手軽に楽しめます。

▼仕上りの特徴

米粉を使用すると、水気を加えるとしっとり、もちっとした弾力が増し、直接加熱した部分はさくっとした食感が出てきます。まずは薄力粉と半量ずつで試すなど、配合を調整すると取り入れやすくなります。

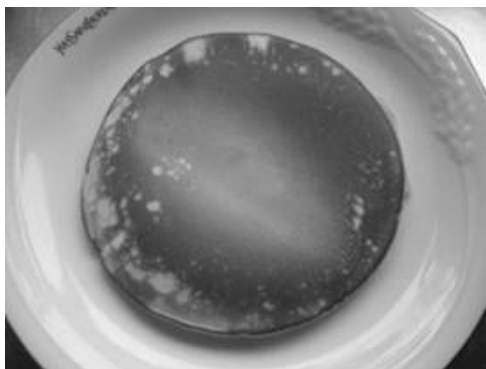


米粉を使ったレシピ

レシピ: J A いみず野 営農部

J A いみず野は、姉妹都市の富山県射水市にあります。

米粉ホットケーキ



〈材料〉(2枚分)

米粉	150g
砂糖	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
100%オレンジジュース	120 cc
サラダ油	20 cc
卵	1個
バニラエッセンス	適量

〈作り方〉

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を混ぜます。(粉はふるわなくても良い)
- ② 別の容器にオレンジジュース、サラダ油、卵、バニラエッセンスを混ぜます。
- ③ ①と②を泡立て器でよく混ぜます。
- ④ フライパンに火をかけ、さっと油をひいて、生地の半分を入れます。
- ⑤ 中火で、上面に気泡がプツプツと出てくるまで焼き、ひっくり返したら弱火で焼きます。
- ⑥ もう1枚焼いて出来上がり。