



米粉について

奈良時代から和菓子に使われてきた米粉。
最近ではパンや洋菓子、また揚げ物など様々な料理
で使用されています。
今回は、米粉の種類や特徴についてご紹介します。



米粉とは

米粉とは、米を粉末状にしたものです。



米粉の種類

米の種類や製造方法によって呼び名や特徴があります。

●上新粉

うるち米を精米→水洗い（ぬかを除去する）→水切り→生乾きで製粉→乾燥させたものです。もちもちとした食感を出すことができる特徴を活かし、だんごや柏餅に使用されます。



●白玉粉

もち米を水洗い→半日から1日間水につける→水切り→水を加えながら細かく砕く→水中に沈んだ粉を乾燥させたものです。つるつとした食感を活かし、白玉団子や求肥、大福餅に使用されます。



●道明寺粉

蒸したもち米を乾燥させ、粗く粉砕したものです。関西風の桜餅やおはぎに使用されます。



近年では、これまで紹介してきたものよりさらに米を細かく砕き、粒子の細かい米粉が販売されています。

米粉には良いところがたくさんあり、小麦粉の代わりとして幅広く使用できます。

小麦粉には「グルテン」というたんぱく質の一種が含まれ、アレルギー源となる可能性もあります。米粉はグルテンを含まないため小麦アレルギーの方でも食べられます。



米粉の使い方

●揚げ物

小麦粉と比較して吸油率が低く、揚げ物の衣に使うとヘルシーかつ食感も良くなります。



●パン、ケーキ

さらさらしているためダマになりにくく、粉をふるう工程もなく扱いやすいです。



本日の

レシピ

フライパンで簡単! もっちり米粉ピザ

米粉を使用することでもちりとした食感を楽しめます。

材料(4人分)

玉ねぎ	60g(1/4個)
ミニトマト	6個
ピーマン	70g(2個)
薄切りベーコン	40g
ピザ用チーズ	20g
乾燥バジル	少々(お好みで)
A	
卵	Mサイズ1個
牛乳	80ml
ケチャップ	17g(大さじ1)
マヨネーズ	10g(大さじ1弱)
B	
米粉(パン用)	100g
砂糖	9g(大さじ1)
塩	0.5g
オリーブ油	12g(大さじ1)

作り方

1 材料を切る

ピーマンは5mmの輪切り、ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは横1/2に切り、5mm程の薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



2 ボウルに材料 A を入れなめらかになるまで混ぜ合わせ、材料 B を加えさらに混ぜる。



3 フライパンにオリーブ油を塗り、2を流し入れる。その上に1、ピザ用チーズ、乾燥バジルをのせる。



4 蓋をして弱火で6分焼き、生地に焼き色が付いたら裏返し、再び蓋をしてさらに6分焼く。

5 フライパンから取り出し、具材がのった面を上にして好みの大きさにカットして完成。

栄養量(1人分: 8等分にした場合 2切)

エネルギー: 245kcal たんぱく質: 8.4g 脂質: 11.3g 炭水化物: 29.7g 食塩相当量: 0.8g

裏返す時はフライパンにお皿をかぶせ反対に向けることで、具材が散るのを防ぎます。

