

米粉のミリョク!

米粉は近年、製粉技術が進歩したことで、より粒子の細かな米粉を作ることができるようになりました。そのため米粉でもパンや麺類、ケーキなど広い用途で利用可能になったのです。小麦粉とはまた違った米粉の魅力を探ってみました。



特長

グルテンフリー

米粉には小麦アレルギーの素となる「グルテン」が含まれていないため、小麦アレルギーやグルテン不耐性のある人でも安心して使用できます。

吸油率が低い

米粉は小麦粉より油の吸収率が低いので油の使用量が少なくて済みます。てんぷらや唐揚げを米粉で揚げると油を多く吸わないことでカロリーが抑えられヘルシーです。

とり唐揚げの衣の吸油率

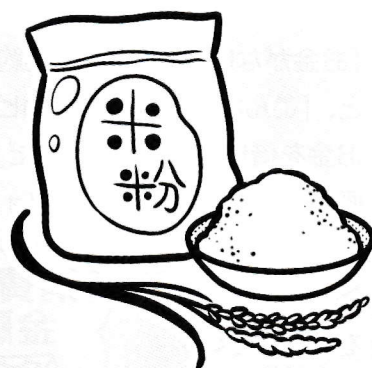
米粉 約21%

小麦粉 約38%

日本米粉協会参照

血糖値の上昇が穏やか

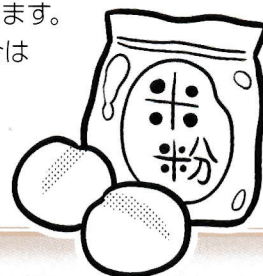
米粉は小麦粉と比べて、食後の血糖値の急上昇を抑える効果があります。米粉のでんぷんはゆっくり消化されるため、満腹感が長く続き腹持ちがよいとされています。また食物繊維のような働きもあります。



コラム 市販の米粉パン

グルテンはパンを膨らませるのに欠かせません。そのため市販の「米粉パン」にはグルテンが含まれている場合があります。

小麦アレルギーの場合は原材料をしっかりと確認するようにしましょう。



アミノ酸バランスがよい

小麦粉よりタンパク質量は少ないですが、米粉のほうがタンパク質に含まれる必須アミノ酸のバランスが良く、良質なたんぱく質といえます。

米粉の雑学

<昔ながらの米粉>

米粉は古くは奈良時代から団子・せんべい・和菓子の材料として使われてきました。

「上新粉」「白玉粉」「もち粉」など皆「米粉」で見た目も同じ。しかしそれぞれ違いがあります。

「上新粉」は“うるち米”が原料で米の風味と歯ごたえがあり、柏餅・団子・ういろなどが作られます。「白玉粉」「もち粉」等は“もち米”が原料です。「白玉粉」はつるりとした食感が特徴で、白玉・大福などに使われます。「もち粉」は白玉粉よりきめ細かいことから求肥など

に使われます。

「米粉」の特徴によって、食感の違う様々な団子や和菓子が作られてきたのです。

