

消化がしやすい

米粉のほうが粒子が細かいので、小麦粉より消化吸収されやすい。その上消化しにくいタンパク質であるグルテンを含まないこと、消化に時間のかかる脂質が小麦粉より少ないため、胃腸に負担をかけずに消化できるのです。

栄養成分表

	米粉		小麦粉
・エネルギー	356 kcal	・エネルギー	349 kcal
・水分	11.1 g	・水分	14.0 g
・タンパク質	6.0 g	・タンパク質	8.3 g
・脂質	0.7 g	・脂質	1.5 g
・炭水化物	81.9 g	・炭水化物	75.8 g
・灰分	0.3 g	・灰分	0.4 g
・食塩相当量	0 g	・食塩相当量	0 g

出典：日本食品標準成分表 2020 年（八訂）

食感

サクサク

米粉を使うと吸油率が低いので、サクサクと軽い食感の揚げものができます。また時間がたっても油っぽくなりません。米粉のクッキーもサクサクした食感になります。

しっとり・モチモチ

米粉パンはモチモチした食感になり、米粉のケーキはしっとり仕上がります。ただし時間がたつと米粉のでんぷんは水分が抜けやすいので、でき上がったものは早めに食べ、保存する場合は冷凍保存するのがおすすめです。



料理に使用しやすい

「とろみ」付けが簡単

米粉は吸水性があり、水とまざりやすくダマにならないので、料理の「とろみ」付けが簡単です。更に時間がたち、料理が冷めても「とろみ」が消えることはありません。

調理・後片付けが簡単

小麦粉と違って米粉はパンやお菓子作りの時には粉をふるう必要がなく、手間が省けます。ベタつかず水でさっと流せるので後片付けが簡単です。

国産100%

米粉の原料となる米は今のところ、ほぼ100%国産でまかなえています。米粉の利用が増えれば、食料自給率のアップにもつながると期待されています。

まとめ

小麦粉とはまた違った特長を知って、様々な料理に米粉を使ってみましょう！