

もちりおいしい食感

米粉で作られたパンや麺はもちりとしており、日本人が大好きなもちもちの食感。

調理特性

米粉は、小麦粉と異なりダマにならないので粉をふるう必要がなく調理が簡単。
また、出来上がった料理や加工食品は、ほんのり甘い風味。

優れたアミノ酸バランス

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優位。

・アミノ酸スコア
米 65 小麦 41

※米は精白米、小麦は中力粉の数値。
1973年FAO/WHOの評点パターンを使用。
(出展:「食品のたんぱく質とアミノ酸」科学技術
庁資源調査所(昭和61年))

低吸油でさっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらや唐揚げを米粉で揚げると、サクサク感が長く継続。

・油の吸収率
米粉 21% 小麦粉 38%

※鶏もも肉を揚げた時の衣の油吸収率

(出典):

「Oil Uptake Properties of Fried Batters from Rice Flour」
F.Shin and K.Daigle (J.Agric. Food Chem.47(1999))

玄米粉の機能性

玄米粉には、食物繊維に加え
ビタミンB、ビタミンE、ナイアシンなどのビタミン類、
抗酸化物質であるフェルラ酸やフィチン酸、
血糖上昇を抑制するGABA等、機能性が豊富。

食料自給率アップ

国産米粉パンを1人が1ヶ月3個食べると、自給率が1%アップ。

※パンの原料である小麦粉(輸入)を国産の米粉で代替するものとし、
パン1個に使用する米粉量を80gとして試算。