



## こ め 粉

### ご存じですか? こめ粉のおいしい活用法

#### ★ こめ粉の活用範囲広がる

最近、お菓子やパンにも使用される機会の多くなったこめ粉。本当は、ずっと昔から私たちの身近な食生活に溶け込んでいました。なのになぜ、こめ粉が注目されるのでしょうか?

日本人に欠かせない主食であるお米の魅力に今一度目を向けてみたいと思います。

お米は、粉にすることで応用範囲がぐんと広がりました。従来のこめ粉は、粉がやや粗めで安定していなかったのでパン、ケーキなどには適していませんでした。しかし、お米を製粉する技術が発達し、より細かな安定した粉にすることが可能になってきました。

#### 【粉の大きさ】

上新粉：180ミクロン > 小麦粉：90ミクロン > 最近のこめ粉：30ミクロン  
より小さく扱いやすくなってきたので、様々な商品へ実用的になってきたのです。

#### ★ こめ粉の特性について知ろう

- \* サクサク食感が味わえる
- \* もっちり食感が味わえる
- \* ダマにならない (グルテンが含まれていないため)

小麦粉の代用としてもお料理への応用範囲が拡大しています。一方、小麦粉に含まれるたんぱく質の一種、グルテンが含まれないので、弾力に欠けるため調理によっては適さない場合もあります。

#### ★ こめ粉と健康について

- \* 小麦粉に比べ吸油率が低い
- \* 優れたアミノ酸バランス
- \* たんぱく制限食への応用 → 小麦粉に比べわずかにたんぱく質が少ない
- \* 小麦アレルギー食への応用 → 小麦アレルギーの原因となるグルテンが含まれないため、小麦代用が可能な場合があります。

こめ粉の魅力を知って、いろいろなお料理にも応用してみましょ。まずは、通常、小麦粉を使っているお料理をこめ粉で代用してみると手軽に応用できます。

#### 【こめ粉比較表】

従来からのこめ粉使用例	最近のこめ粉使用例
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上新粉 … だんご、柏餅</li> <li>● 餅粉 … しるこ、大福餅</li> <li>● 白玉粉 … 白玉だんご</li> <li>● だんご粉 … だんご</li> <li>● 道明寺粉 … 桜餅、おはぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● パン、うどんなどの麺類</li> <li>● クッキー、ケーキなどの洋菓子</li> <li>● グラタン、お好み焼きなど小麦粉に代用される料理</li> </ul>

## こめ粉を使ったカンタン シーフードドリア



### 材 料 2人分

米粉	大さじ 3	シーフードミックス	150 g
牛乳	300cc	ご飯	2 杯分
バター	大さじ 1	パルメザンチーズ	適量
玉ねぎ	中 1/2 個	パセリ	少々
塩・こしょう	少々		

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、熱したフライパンにバターをひいて、きつね色になるまで炒める。(中火～弱火)
- ② ①に米粉をまぶし、木ベラでゆっくり混ぜながら牛乳を加え、塩こしょうで味を調え、とろみがついてくるまで煮て、ホワイトソースをつくる。(弱火)
- ③ 別のフライパンにシーフードミックスを炒め、ご飯を加えて塩こしょうで味を調える。
- ④ グラタン皿の内側にバターを薄くぬり③のご飯を入れ、ホワイトソース、チーズ、パセリをかけて、オーブンで色よく焦げ目がつくまで焼く。