

小麦粉や片栗粉の代わりにも！

2022年9月吉日

宝島社 新刊情報

米粉を使って **おいしい** **ヘルシー** **手間いらず**

『米粉のおやつとおかず』 9/28発売！

健康志向が高まる昨今、米粉が注目されています！

米粉料理家としてレシピサイト「米粉おやつLabo」を運営する中村りえさん初の著書、『米粉のおやつとおかず』を9月28日（水）に発売します。

輸入小麦の価格が高騰するなか、国産米粉への注目が高まっています。農水省によると、米粉の需要量は5年前より1.7倍に増え、2022年度の需要量は4.3万トンと過去最高を更新する見通しです。（※）スーパーの棚にも米粉を使用した商品が数多く並び、アレルギーの要因となるグルテンを含まない特性もあり、米粉の需要は年々増加。今後米粉の需要はさらに加速することが予想されます。

本誌では市販の米粉を使ったおやつからおかずまで、家で簡単に作れるレシピを73品掲載。小麦粉や片栗粉の代わりに使うことでもちり、カリカリ、独自の新食感がクセになり、何度も作りたくなる料理が出来上がります。

粉をふるう手間がかからない、こねたり発酵する時間が短いなど、今まで知らなかったメリットが盛りたくさん。「使い方が難しそう」「どんな料理に使えるの？」など、米粉に対して感じていた疑問をこの一冊で解決します。

※農林水産省「米粉をめぐる状況について」（令和4年9月）<https://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/komeko/attach/pdf/index-88.pdf>

お手軽、おいしい、ヘルシー、こんなにあった米粉の魅力

米粉はお手軽！

・粉をふるう手間がかからない



米粉は粒子が細かく均一なので、お菓子やパンを作るときでも小麦粉のようにふるいにかける準備作業がいりません。サラサラとしてダマになりにくいため、袋から出してそのまま使うことができます。

・こねたり発酵したりする時間が短い



米粉には小麦などに含まれるグルテンというたんぱく質がありません。グルテンをつなげるためにはこね方や生地発酵時間にも注意が必要ですが、米粉ではこね方もコツいらず。発酵も1回で済むので、作業時間を短縮することができます。

・後片付けが楽



米粉は水に溶けやすい性質です。そのためボウルや鍋肌にこびりつきにくく、使用した調理器具も、水やお湯でサッと洗い流せば簡単にきれいになります。キッチンやシンクが汚れにくいのもうれしいポイント。

おいしい理由

いろいろな食感を楽しめる♪



ヘルシーな理由

・グルテンを含まない

年々小麦アレルギーの人は増えています。米粉にはグルテンが含まれていません。そのため、グルテンが原因で体調に影響が出てしまう方も米粉は安心して食べることができます。

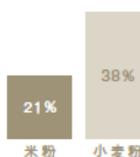
・吸油率が低い

一般的に揚げ物の衣によく使われるのは小麦を原料とした薄力粉ですが、衣を米粉に替えればサクッと軽く仕上がります。これは、米粉の吸油率が小麦粉に比べて低い（※）ためです。

※鶏もも肉を揚げたときの衣の油吸収率

（出展：F. Shih, K. Daigle, Oil Uptake Properties of Fried Batters from Rice Flour, J. Agric. Food Chem. 1999, 47, 4, 1611-1615）

吸油率



『米粉のおやつとおかず』

定価：1320円（税込）発売日：9月28日

小麦粉や片栗粉の代わりに！

米粉だから新食感＆お手軽♪ 米粉料理家が教えるレシピを73品収録!!

生地もクリームも米粉で！



【カスタードシュークリーム】

シンプルに4つの材料で作るほのかな甘みのシュー生地。軽い口溶けの米粉のカスタードと相性抜群。

米粉で衣がサクサクに♪



【唐揚げ】

二度揚げをすることで中はやわらかくジューシーに、まわりはカリッと仕上がります。冷めてもベタつかないのでお弁当にもおすすめ。

片栗粉の代わりに



【中華丼】

とろみが決め手の中華丼も、米粉を使ってみましょう。ダマにならず、かたまりすぎないのでその使い勝手のよさに驚かはず。

手間もカロリーもカット！



【米粉のピッツァ】

洋風にも和風にも合う米粉のピッツァ。半量に絹ごし豆腐を使用しているのでとてもヘルシー。こねたり発酵したりする手間いらずのお手軽レシピです。

米粉だからパサつかない、粉をふるわなくていい、混ぜすぎても大丈夫！
薄力粉では出せないふわ・もちとした食感が味わえる、著者おすすめのレシピ！

米粉にしか出せないふわもち食感 【ミルクティーシフォンケーキ】

POINT

- ・砂糖は溶けやすい白いてんさい糖やグラニュー糖がおすすめ。
- ・煮出した紅茶は茶葉ごと加えることで紅茶の香りをしっかりと楽しめます。
- ・生地を焼く前、焼いた後に10cmほどの高さから落とすことでしぼむのを防ぎます。

■材料

(17cmシフォンケーキ型1台分)

卵…4個
砂糖(卵白用)…40g
A
砂糖(卵黄用)…10g
米油…大さじ1と1/2
牛乳…70ml
米粉…80g
紅茶ティーバッグ…2個

■下準備

- ・オーブンを170℃に予熱する。

■作り方

1. 鍋に牛乳、紅茶ティーバッグの中身を入れ、中火でほんのり湯気が出るまで温める。
2. 卵を卵黄と卵白に分ける。卵白をハンドミキサーでほぐし、砂糖(卵白用)を加えて泡立てる。メレンゲに重みが出て、ツノがお辞儀するにかたさになればOK。
3. 卵黄にAを加え、白っぽくなるまでハンドミキサーで泡立てる。1を加えてさらに混ぜる。
4. 3に米粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
5. 4に2のメレンゲの1/3量を加え、泡立て器でぐるぐると混ぜる。残りのメレンゲを2回に分けて加え、そのつど、泡立て器で生地を底からすくうように混ぜる。
6. 型に5を流し入れ、10cmほどの高さから落として空気を抜いてから170℃のオーブンで30分焼く。
7. 焼きあがった型ごと裏返し、瓶にさして冷ます。完全に冷めたら型から外す。



著者の取材・出演ご相談ください!!

中村りえ 米粉料理家/管理栄養士

大手食品メーカーでの商品開発や、健康保険組合でセミナーの企画や広報に携わり、独立。レシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広く活躍中。
家族のアレルギーをきっかけに米粉に出会い、そのおいしさに魅了される。日本人の米離れの深刻さを学んだこともあり、米食の素晴らしさを伝えて日本の米文化を守りたいと考え、米粉料理家として活動をはじめた。
HP: 米粉おやつLabo <https://komeko-oyatsulabo.com>
Instagram: <https://www.instagram.com/rie.nakamura0707>



『米粉のおやつとおかず』
定価: 1320円(税込)
発売日: 2022年9月28日