

はっけん
発見!

米粉の手カマ

こめ

ただいま増加中!?

こめっ子の謎を探れ!

倉敷市で増えているという「こめっ子」と呼ばれる子どもたち。

「こめっ子」とはいったい何者なのか?

こめっ子を夢中にさせる「米粉」とは何なのか?

そんなこめっ子たちの真実に迫るため、

立ち上がったのがわれら「**こめっ子探偵団**」である!

われら
「**こめっ子探偵団**」!

団長
Mr.コメッタ

団員No.1
こめおくん

スクープ!

わたしたちもこめっ子だった!?

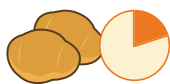
倉敷市の**給食と米粉**の謎のカンケイ

これ
知ってる!



みんながいつも食べている給食。
実は小麦粉を使っている食材の一部に
米粉が使われているんだって!

倉敷市の給食についての調査結果



パンの生地の**20%**に



ソフトめん・中華めんの
20%に



米粉が
使われていた!

みんなが米粉を
食べるといいことが
あるらしいぞ...

米粉のひみつに迫ろう! ▶



くらしき
こめっ子
プロジェクト

Kurashiki Komeko Project

保護者の方へ

くらしきこめっ子プロジェクトって?

「くらしきこめっ子プロジェクト」は、「米粉を生活に取り入れる子ども=こめっ子」をたくさん増やしたい! という思いから生まれました。ホームページではさらに米粉について楽しく学べるコンテンツをお届け! ぜひお子さまと一緒に、ご覧ください。

<http://www2.city.kurashiki.okayama.jp/KKP/>

(お問い合わせ先) 倉敷市文化産業局 農林水産部農林水産課 〒710-8565 倉敷市西中新田640 【電話】086-426-3425

はっけん
発見!
米粉について
もっと知る!





Q そもそも
米粉って
なに？

A

みんながいつも食べている、
お米の粒を粉にしたものだよ！

小麦粉のように料理に使えて、お米ならではの
おいしさで、今「米粉」が注目されているんだよ！

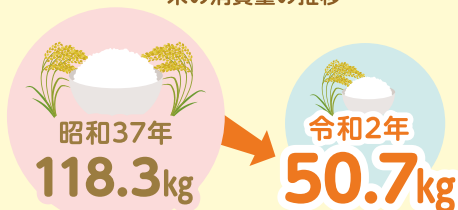


こめっ子探偵団が
米粉の人気のひみつを調べたよ！

調査①

お米の消費が減ってる！？

米の消費量の推移



資料：農林水産省「食料需給表」



日本人(1人)がお米を食べる量は
年々減り続けているんだ！

お米を米粉にすれば、いろんな
使い方でもっと食べてもらえるね！



調査②

小麦粉の値段が上がってる！

輸入小麦の政府売り渡し価格の推移



※消費税 8% 込みの価格 ※参考：輸入小麦の政府売渡価格について（農林水産省）



日本は小麦粉の多くを外国から
買っているんだけど、最近どんどん
値段が上がっているんだよ。

米粉を小麦粉の代わりに使えば
いろんな使い方でもっと食べて
もらえるね！



調査①・②のことから…

まとめ

米粉の生産量と
「買いたい！」という声が増加中！

米粉用米の需要量※の変化



米粉が注目されている
証拠をつかんだぞ！



ホームページにはこめっ子探偵団が
調べた、米粉のひみつがたくさんのお宝だよ！
ぜひアクセスしてみてね！



ここから
簡単
アクセス！

いいこといっぱい! 米粉を使おう!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

SDGsの
目標達成にも
つながって
いるんだね!



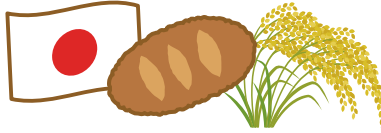
米農家さんの応援になる!



お米の消費が減り続けると、作っても売れないので農家をやめる人も増えてくる。みんなで米粉を買って使うことが、米農家さんの収入につながっていくんだよ!



食料自給率アップ!

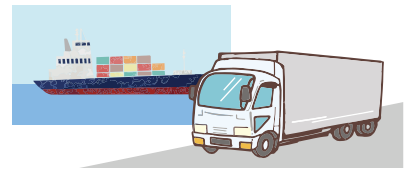


自分たちが食べるものを国内で作られたものに代えることで上がるよ!
国産米粉パンを1人が1ヶ月3個食べると、自給率が1%アップするんだって!

※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。
※出典:農林水産省「米粉をめぐる状況」



環境に良い



食べ物を国内で作って運べば燃料が少なくすむし、空気を汚さないですむ。
(燃料を燃やす時に出る二酸化炭素は地球温暖化の原因の一つとして問題になっている)

体に良い

栄養価が高い

体をつくるのに必要な「アミノ酸」のほか、いろいろな栄養がバランスよく含まれているよ!

小麦アレルギーの子に

小麦粉を使った食べ物を米粉で作れば、小麦アレルギーの子でも同じように食べられるよ!

料理に広がり

調理が簡単

時短

水と混ぜてもかたまりがでかないので、手早くキレイに混ぜられるよ!

味

お米のほんのりあまい味がするよ。

食感

日本人が大好きなもちもちの食感!

さっぱりヘルシー

節約

油を吸いにくいから揚げものもヘルシー!サクサクに!

調理が簡単だから時短になるし、油ざれが良いから、油の節約にもなるよ!



米粉ができるまで

1

精米・選別



玄米から白米にして、ゴミなどをとりのぞく。

2

洗米・浸漬



白米を洗ってから水に浸し、やわらかくする。

3

製粉・乾燥



細かい粉にしてから乾かす。

4

計量・包装



量をはかってから袋につめる。

5

出荷!



商品としてお店にとどくよ。



♪ 作ってみよう! ♪ 米粉アイデアレシピ



お菓子



動画で
くわしくみる!



材料(パウンド型1本分※紙の型だと上手く外せません)

- | | |
|---|-----------------------|
| 米粉..... 150g | ● 砂糖 大さじ4 |
| A ベーキングパウダー..... 小さじ1 | ● 塩 少々 |
| 重曹..... 小さじ1/2 | ● 豆乳(または牛乳).. 150cc |
| ● バナナ..... 中サイズ1本
(バナナが多いと生地が重くなります) | ● 米油 大さじ2 |
| ● レモン汁..... 大さじ1 | ● バナナ(飾り用) 1/2本 |

ポイント

材料をどんどん混ぜるだけですぐに作れる!
小麦粉だけでなく、卵・乳も無しのおやつ!

お料理

いつものたこ焼きとどう違う?!

お店の味再現! 米粉のたこ焼き!

作り方 (調理時間:30分)

〈生地〉を作る

- ① ボウルに卵と水を入れて泡立て器で混ぜ、米粉も加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にAも加えて、粉っぽさが残らないようにしっかり混ぜ合わせる。
★生地はしっかり混ぜ、しばらく休ませるとよりなめらかに。もちろんすぐ焼いてもOK!
★生地は米粉が下にたまりやすいので、たこ焼き器で焼く前によく混ぜ直してください。

〈焼く〉

- ③ たこ焼き器に油をしいてよく熱し、生地を八分目まで流し込む。好みの具材を入れ、青ネギとべにしょうがを散らし、上から生地を少しあふれるくらいに流して、焼く。
- ④ 焼けてきたら竹ぐしを使ってあふれ出た生地を中に入れ込み、回転させながらカリッと焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みソース、青のり、かつお節、マヨネーズなどをかけて召し上がれ!

ポイント

中に入れる具は、たこに限らずお好みで!
ウィンナーやキャンディチーズを入れてもおいしいよ!

バナナの子カラでふわふわ! 混ぜるだけ♪米粉のバナナケーキ

作り方 (調理時間:45分)

- ① ボウルにAを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 別のボウルに1cm角に切ったバナナを入れレモン汁をまぶし、砂糖→塩→米油→豆乳の順に入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②のボウルに①を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④ フッキングシートをしいた型に生地を流し入れ、スライスしたバナナ(飾り用)をトッピングする。
- ⑤ あらかじめ180℃に温めたオーブンで35分ほど焼く。
- ⑥ 中央に竹ぐしを刺して生地がついてこなければ焼きあがり!
- ⑦ 型から出して完全に冷めてから切るときれいにカットできます。



簡単! 軽い食感、ほろほろ米粉の
スノーボール

色んな味にアレンジ可能!
丸める作業も楽しいよ!

作り方はこちらから!



動画で
くわしくみる!



材料(20~24個分)

- | | | | | | | |
|------|----------------|---------------|--------------------|----------------|------------------------------------|---------------|
| 〈生地〉 | 米粉..... 100g | 卵..... 1個 | 水..... 300cc | かつお粉..... 大さじ1 | A しょうゆ..... 小さじ1/2 | 塩..... 小さじ1/2 |
| 〈具材〉 | ● ゆでたこ..... 少々 | ● 青ネギ..... 3本 | ● べにしょうが..... お好みで | 〈トッピング・ソース〉 | ● 青のり、かつお節、お好みソース、マヨネーズ..... 好きなだけ | ● 米油..... 少々 |



簡単!

米粉ホワイトソースで手作りグラタン

もうグラタンの素は買わなくてOK!
小麦粉で作るより手軽で簡単♪

作り方はこちらから!

