



食品加工

お米からパンが作れますよ

わたしたちは、毎日、お米をご飯として食べていますが、お米は米粉としても利用されています。いままでは、米粉は、団子やまんじゅうなどのお菓子の原料として使われてきましたが、最近、米粉からパンが作れるようになりました。

◆米粉からパンを作る仕組み

パンは、小麦粉から作られます。いままでは、米粉からパンを作ることはいままで出来ませんでした。これには、二つの理由があります。

一つ目の理由は、小麦粉は小さくて形がきれいなのですが、米粉は大きくて形がいびつであったことです。このために、

パンを作るときに、米粉は卵や油とうまく混じりませんでした。そこで、米を水に浸けて、酵素を加えることによって米の細胞をバラバラにした後で、米粒を粉砕して、乾燥させる方法を開発しました。この方法によって、米粉は、小さく丸くなり、パンを作るのに適するようになりました。

もう一つの理由は、グルテンというたんぱく質が小麦粉には含まれていますが、米粉には含まれていないことです。小麦粉に含まれるグルテンは、パンを作ったときに弾力のある「建物の柱」のような役割を果たしています。グルテンのない米粉だけでパンを作ると「柱」がないので、パンはつぶれてしまいます。

◆米粉パンの利用方法

米粉パンは、しっとりとして、モチモチとした食感が特徴です。このような小麦粉パンとは異なる独特の食感を生かして、様々なタイプの米粉パンが販売されています。また、米粉パンは、全国の小中学校の給食にも使われています。米粉からは、ケーキも作れます。

以上の二つの問題をうまく解決すると、「米粉パン」ができます。つまり、細かく粉砕した米粉に、適量のグルテンを加えることによって、ふっくらとした米粉パンを作ることができるようになりました。また、グルテンを使わずに米粉だけでパンを作るための研究も進められています。

