

# こめこ 米粉—古くて新しい利用が続々



小麦を粉にしたものが小麦粉であるように、米粉は文字どおり、お米を粉にしたものです。日本では、古くからお米を粉に加工して利用してきました。

## 昔は和菓子の材料

普段、ご飯として

食べるお米がうるち米、お餅を作るお米、もち米ですが、米粉はうるち米ともち米という材料の違いだけでなく、粉にする方法の違いで、上新粉、白玉粉、道明寺粉などと区別されます。それぞれの特徴を生かして、おせんべいやお団子のほか、草餅や大福餅



の皮など、きめ細かく用途が分かれ、主に和菓子の材料として使われています。

では、普段食べる主食としてのお米はどうでしょうか？ 粒のまま炊いてご飯として食べるほか、もち米であれば、粒のまま蒸したあと搗いて餅として食べますが、わざわざ米粉にして加工、調理することはこれまでほとんどありませんでした。小麦の場合はいったん、小麦粉にしてからパンやうどんなどに加工されて

利用されることと対照的です。

しかし最近、米粉をパン、めん類などの主食やケーキなどに加工して食べる利用が徐々に広がりがつつあります。もともとお米は粒が固く、粉になりにくい性質があり、粗い粉にしかならなかったため、これらの用途には不向きだったのですが、製粉技術や加工技術の進歩によって可能となりました。



### 本格利用へ第一歩

新しい米粉は、まだ小麦粉のように規格化された一定品質の製品を入手できる状況になっておらず、本格的な利用は始まったばかりです。しかし、多彩な食生活を楽しむ現代のライフスタイルに受け入れられ、今後、普及がすすむことが期待されています。