

グルテンフリーで安心な  
「とやま米粉」と県産野菜を使った、  
カンタン&おいしいメニューを体験!

俳優  
池田航さんの  
手作り!



とやま米粉  
メニュー  
親子試食会



アルビィ®

MENU

とやま米粉と  
県産アルギットニラの  
チヂミ

調理時間  
約10分

材料 (1枚分・フライパン直径24cm)

エビ…………… 適量  
酒…………… 適量  
アルギットニラ…………… 1束  
とやま米粉…………… 大さじ5  
片栗粉…………… 大さじ1  
塩…………… ひとつまみ  
卵…………… 3個  
胡麻油…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ6

たれ

醤油…………… 大さじ1  
酢…………… 大さじ1  
はちみつ…………… 大さじ1  
胡麻…………… 大さじ1  
唐辛子…………… 小さじ1/4

たれの唐辛子は、お好みで!!  
コチジャンに変えても

作り方

- 1 エビは酒につけておきます。
- 2 ニラはフライパンの大きさに合わせて切り、さっと水にくぐらせておきます。
- 3 ボウルに米粉、片栗粉、塩を加え、アルギットニラをあえ、1のエビもあえておきます。
- 4 フライパンに胡麻油を入れ加熱し、3を並べ、ニラの上にエビをのせます。
- 5 余った米粉に水を大さじ6を加え、生地をつくります。
- 6 4に5をまわしかけ、さらに溶き卵をかけます。
- 7 片面が色よく焼けたら、まな板(大皿でも)を乗せ、裏返し、もう片面も焼きます。
- 8 たれの材料をあわせませます。
- 9 6を一口大に切り、たれにつけながら、いただきます。



※写真はイメージです。



県産アルギットニラ

「アルギット」とはノルウェー沿海の北海に育つミネラルやアルギン酸などの栄養たっぷりの海藻のことで、これを肥料にして栽培されるのが、アルギットニラ。県内では砺波や南砺、滑川などで栽培されており、緑鮮やかで薬肉が厚く大きい、甘味も強く美味しいため、高い評価を受けています。収穫時期は5月下旬～10月下旬が旬です。

米粉の  
おいしい  
調理特性

米粉の  
やさしい  
機能性

とやま  
米粉  
TOYAMA RICE FLOUR

とやま生まれ

米粉の  
べんりな  
加工特性

## 米粉のおいしい調理特性

### ● 手間なく、おいしい仕上がりに！

米粉はダマになりにくいので粉をふるう手間がなく、とうもろこしや大豆粉末のようにボソボソ崩れることもありません。また、味にクセがなく、様々な調味料や食材との相性も良いので、和・洋・中と幅広い料理に活用いただけます。しっとりした米粉パンから、サクリしたクッキー、つるももちの麺類までおいしく仕上がります。

### ● 揚げ物も、サクッとヘルシー！

右のグラフからも分かるように、油の吸収率は小麦粉よりも米粉のほうが低いです。だから、フライ料理をする時に米粉を使えば、油の吸収が少ないのでカラッと仕上がりに、さらに、気になるカロリーも抑えることができます。また、天ぷらにしたときのサクとした食感も長時間キープできるので、冷めてもおいしく食べられます。

### 米粉を使用した製品の特徴

米粉パン しっとり感 

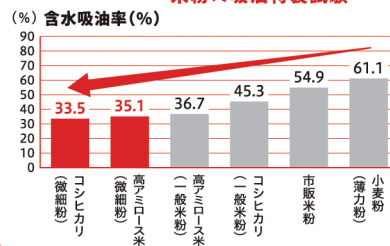
米粉クッキー サクリ感 

米粉麺 つるつる感・もちもち感 

米粉ケーキ・米粉カステラ ソフト感・しっとり感 

和生菓子 きめの細かさ・弾力感 

### 米粉の吸油特製試験



米粉は、小麦粉よりてんぷらの吸油率が低い！

出典：日本米粉協会「多様な日本の米粉の世界」

### 富山県産米粉を使ったパン



出典：日本米粉協会「多様な日本の米粉の世界」

## 米粉のべんりな加工特性

### ● 麺やパンに利用される、白色米粉

お米の主成分であるデンプンを構成しているアミロースは、含量が高いほど米粉を硬くします。高アミロース米は、その特性を生かして米粉麺などに使用されています。また、ビーガン及び27品目アレルギー対応の米粉ラーメンも開発されています。米粉パンについては、2017年に米粉100%で米粉パンを家庭で作れる製パン機が発売されています。

## 米粉のやさしい機能性

### ● 米粉は、アミノバランスの優れた低GI食品

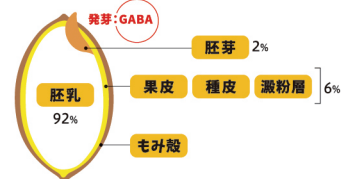
お米のタンパク質は小麦よりもアミノ酸スコアが高く、アミノ酸バランスも優れています。米粉に使用される高アミロース米では、一般米よりも難消化性なので食後の血糖上昇が緩やかで、消化吸収も穏やかです。また、嚥下食としての利用が期待される「米粉ゼリー」の製造が可能です。超硬質米は製粉しやすく、加工されても難消化性澱粉が多いので、食後の血糖上昇を抑えられます。天ぷらに利用した場合、吸油性が低くヘルシーな仕上がりになります。

### ● ゲルテンフリーだから、みんなにうれしい！

米粉は、小麦粉とちがいグルテンが含まれていないので、小麦アレルギーやグルテン不耐症の方も安心して召し上がれます。また、世界最高水準の「ノングルテン米粉第三者認証制度」の認証を受けた米粉も販売されています。

### 米に含まれる機能性成分

機能性成分	部位	生理作用
食物繊維	米糠・胚乳	整腸作用・コレステロール増加抑制
フィチン酸	米糠	抗酸化性
フェルラ酸	米糠・米油	酸化防止
ポリフェノール	色素米外層	酸化防止



出典：日本米粉協会「多様な日本の米粉の世界」

