

米粉のここがすごい!



鳥取県米粉食品普及推進協議会は、米粉の良さを知っていただくため、米粉の特徴やおいしい食べ方などをお伝えしています。

- 1 もっちりおいしい新食感** 米粉のパンや麺はもっちもち。米粉ならではのおいしさです。
- 2 さまざまなメニューに大変身** 和菓子、洋菓子、麺類、まだまだ新しい食品へ変身していきます。
- 3 料理をおいしく簡単に作れる** グルテンが入っていないのでダマにならない、固まりにくい。
- 4 低吸油で、さっぱりヘルシー** 小麦粉より油の吸収率が低く、さっぱり味でサクサク感が長続き。
- 5 優れたアミノ酸バランス** 体の重要な組織を作るたんぱく質。それを構成しているのがアミノ酸。米粉はそのアミノ酸のバランスが優れています。
- 6 環境にも優しいフードマイレージの削減に貢献** 「フードマイレージ」とは、食べ物が運ばれてくる距離に、その量をかけあわせた指標。県産米粉の消費を増やせば、食べ物の移動に係る消費エネルギーとCO₂排出量を削減できます。
- 7 食料自給率アップの救世主** 国産米粉パンを、1人が1ヶ月に3個食べると自給率が1%アップするといわれています。

【米粉を使ってこんな料理ができます】

- もっちりした「米粉パン」、「米粉おやき」
- しっとりした「米粉ケーキ」、「米粉マフィン」
- ほろほろ食感の「米粉サブレ」
- サクサク衣の「天ぷら」、「唐揚げ」
- とろとろの「カレー」、「シチュー」 などなど・



【米粉食品・料理に関するお問合せ先】

■米粉の販売に関すること

中嶋米穀(株) (電話 0857-28-9220)

■米粉パンに関すること

鳥取県米粉食品普及推進協議会事務局 (電話 0857-22-2100)
(有限会社 亀井堂)

■米粉料理に関すること

鳥取県栄養士会 (電話 0858-23-8140 ※火・水・金 10~16時)

米粉はこんな活用も できます

○災害時の非常食

1家に1袋(500g程度)備蓄してください。お湯に溶かして食べることが出来ます。

○乳児の離乳食、高齢者の介護食

水やお湯に溶かし、かき混ぜながら温めるだけで離乳食、介護食になります。

【チラシに関するお問合せ先】

鳥取県米粉食品普及推進協議会事務局

鳥取県米粉食品普及推進協議会事務局 (有限会社 亀井堂)

〒680-0934 鳥取市徳尾122

電話 0857-22-2100 ファックス 0857-23-3085

