

米粉調理

家庭班 (文)小林雪子 近藤清香 田野杏奈 中井彩華 中崎琴美 奈良あかね 新美萌々香 林伽菜子
福山夏奈子 山崎菜々美 山下沙織 勢力彩由

活動の概要

私たち家庭班は、まず、具体的な研究テーマの内容を班に分かれて議論し、そこで上がった食品アレルギーに注目しました。そしてそれについて調べていくうちに米粉に興味をもち、さまざまな粉について、その特性をもっと知りたいと思うようになりました。さまざまな粉を使用し、それによって出来た生地のかみりや味の違い、食感などを実験によって記録し、まとめました。

研究方法

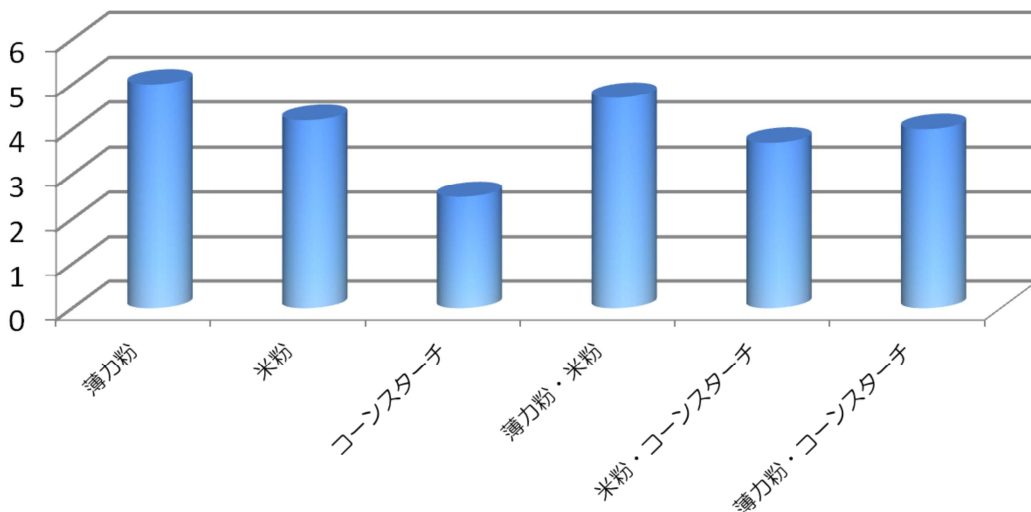
A 米粉を用いた蒸しパンのレシピを6通りに粉の配分を変えて、生地のかみりや出来上がりの高さ、味などを比較しました。

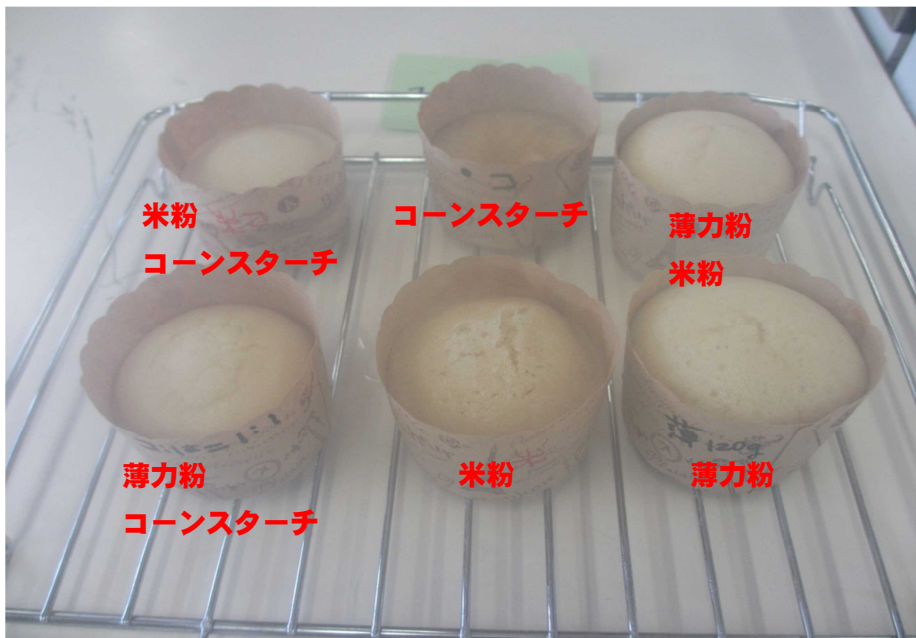
- ① 薄力粉 120 g ベーキングパウダー5 g きび砂糖 50 g 水 120 cc (以下同量)
- ② 米粉 120 g
- ③ コーンスターチ 129 g
- ④ 薄力粉 60 g 米粉 60 g
- ⑤ 米粉 60 g コーンスターチ 60 g
- ⑥ 薄力粉 60 g コーンスターチ 60 g



研究結果

[出来上がりの高さ]





◎米粉と小麦粉の成分比較

	エネルギー (Kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
米粉	362	14.0	6.2	0.9	78.5
小麦粉	366	14.0	11.7	1.8	71.6

米粉の特徴

- 給水しやすいのでふんわりというよりはずっしり
- 油の吸収率が小麦粉より低く（小麦粉50%弱、米粉30%弱）なので揚げ物に使うとサクサクに仕上がる。
- 小麦粉アレルギーの人も米粉なら食べられる

考察

米粉は小麦粉のタンパク質である「グルテン」が含まれないので、多くかき混ぜても粘りけが少なく、油の吸収率が小麦粉より低いいため揚げ物に使うとサクサクカリッとする。また、粉どうしがくっつきにくいので、小麦粉に比べダマになりにくい。以上のことをふまえて、米粉は揚げ物やダマになりやすいソースなどに向いていることが分かった。