





《 米粉の特徴 》



-  米粉は、小麦粉のような粘りのもととなる「グルテン」というタンパク質を含んでいません。
そのため、粉どうしがくっつきにくく、ダマになりにくい特徴があります。
また、小麦アレルギーを持った方にも小麦粉の代用品として使用することが可能なため、料理メニューが広がります。
-  米粉は、小麦粉に比べ油の吸収率が低いため、油で揚げても低カロリーに仕上がります。
※ 油の吸収率 米粉 21% 小麦粉 38% (鶏もも肉を揚げた時の衣の油吸収率)
※ 農林水産省ホームページ「米粉の情報」より
-  米粉のタンパク質のアミノ酸スコアは、小麦粉の約 1.6 倍あり、良質のタンパク質を多く含んでいます。
※アミノ酸スコア …食品のアミノ酸構成を比較し、栄養価を判定した数値で、100 に近いほど良質な食品となります。(米粉 (精白米) : 65、小麦粉 : 41)
※ 農林水産省ホームページ「米粉の情報」より
-  米粉は小麦粉よりも、アミロペクチン (デンプンの一種) が多いため、もちりとした食感になります。
また、小麦粉に比べて水を吸収しやすいため、パンやケーキの生地などに使用するとしっとりとした仕上がりになります。