



# 和モダンフランス菓子 プロコース

米粉の理論

失敗しない！米粉の選び方

---

思い描くをお菓子をつくる製菓理論

SATOKO TOKUMOTO

# 目次

---

1. 米粉について知ろう
2. 米粉ってこんなに種類がある！
3. 実験 吸水の違いを確認しよう
4. お菓子に向く米粉とは？
5. 製パンに向く米粉とは？
6. 製菓用米粉5選

## 米粉とは？

お米を細かく砕いて粉末状にしたもの。

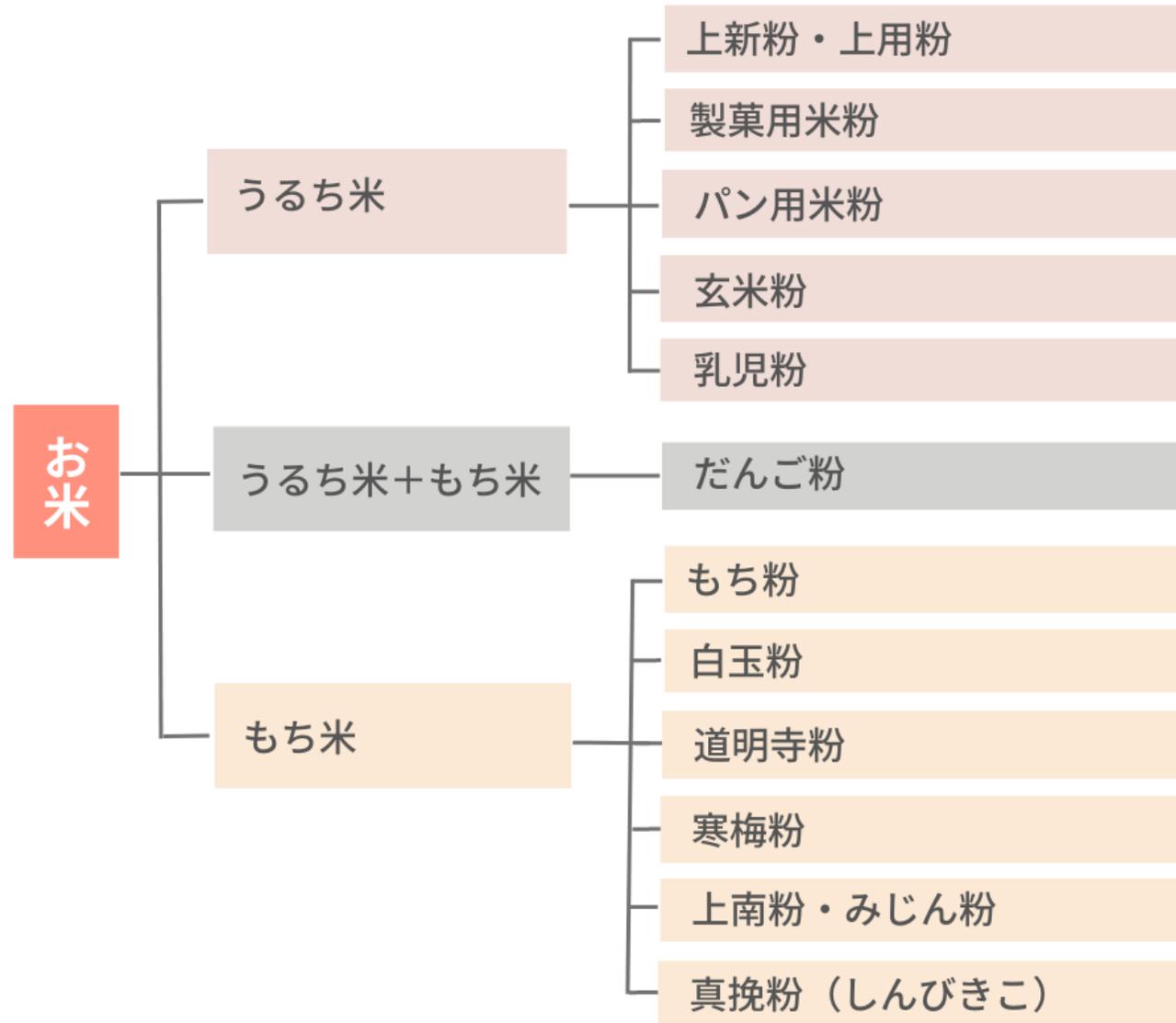
古くから和菓子の材料として使われていた。

近年では粒子を細かくする技術が開発されたことで、

洋菓子・パン・麺類など幅広く使われている。



# 米粉ってこんなに種類がある！



※名称は地域・製造元によって名称が変わることがある。

# 実験 吸水の違いを確認しよう

吸収率が低い

米粉50g 水50g



吸収率が高い

米粉50g 水77g

27g 足して同じとろみ

メーカーによりバラつきがある。  
米粉が変わると、同じレシピでつくっても同じ仕上がりにならない。

# もち粉・上新粉の吸水実験

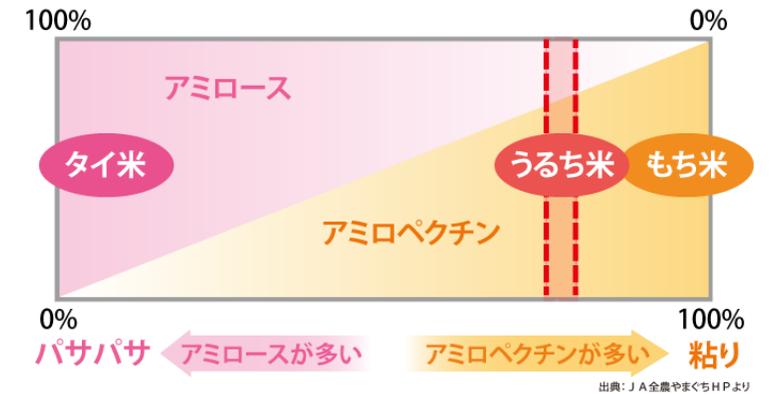


もち粉

粘りがある

上新粉

ザラザラ感



# お菓子に向く米粉とは？

粒度 200～400メッシュ

細かい粒子が適している。

製粉方法・粒度・水分含有量などがメーカーで違うため  
加える水分量に注意する。



# パンに向く米粉とは？

## 粒度

350～400メッシュ

## デンプン損傷率

3%前後

## アミロース含有量

23～24%前後（中アミロース）

※最適な数値です。実際にはもっと幅があります。



おすすめ

### 熊本県産ミズホチカラパン用米粉

粒度 非公開（400メッシュ以下）

デンプン損傷率 3%前後

アミロース含有量 24%前後

# 製菓用米粉5選 (扱いやすい米粉)

商品名	画像	製粉方法	粒子	水分含有量	
リファリーヌ 群馬製粉 (株)		非公開 複数の製粉方法の粉をブレンドしていると言われる。	270~240メッシュ	11~15%	ほとんどの洋菓子パンにに対応可能 群馬・新潟・秋田・山形・石川三重などをフレンド
製菓用米粉 富澤商店オリジナル		湿式気流粉碎製法 + 二段階製法	200メッシュ	12.3%	ほとんどの洋菓子に対応
米の粉 共立食品 (株)		非公開	300~330メッシュ	11.5~13.5%	ほとんどの洋菓子パンにも対応可能 スーパーで入手しやすい。
熊本県産米 ミスホチカラ 製菓用米粉 富澤商店		非公開	非公開 350~450メッシュ以下と言われる。	13.5%	ふわふわ系の洋菓子。パン用は別にあり。粒度がかなり細かいため、クッキー類は固くなりやすいため工夫が必要。
JA土佐れいほく JAれいほく		湿式気流粉碎製法 (気流式微細粉機)	200~250メッシュ	記載なし	ほとんどの洋菓子パンにも対応可能 高知県の米100%

和モダンフランス菓子  
指定の米粉  
入手しやすく扱いやすい。

はじめは、指定の米粉を選ぶと、米粉の違いによる失敗をなくせる。  
扱いに慣れてきたら色んな米粉にチャレンジしてみよう！

## 米粉について知ろう

お米を細かく砕いて粉末状にしたもの。  
粒子を細かくする技術が開発され、洋菓子・パンなど幅広く使われている。

## 米粉ってこんなに種類がある！

うるち米・もち米の2種がある。  
上新粉・上用粉・製菓用・パン用・玄米粉・乳児粉・だんご粉・もち粉・白玉粉・道明寺粉  
寒梅粉・上南粉・みじん粉・真挽粉など

## 実験 吸水の違いを確認しよう

メーカーによりバラつきがある。  
米粉が変わると、同じレシピでつくっても同じ仕上がりにならない。

## お菓子に向く米粉とは？

粒度 200～400メッシュ

## 製パンに向く米粉とは？

粒子／50～400メッシュ デンプン損傷率／3%前後 アミロース含有量／23～24%前後

## 製菓用米粉5選（扱いやすい米粉）

リファリーヌ・富澤商店の製菓用米粉・米の粉／和モダンフランス菓子指定の米粉  
熊本県産米ミスホチカラ製菓用米粉／ふわふわ系が得意 JA土佐れいほく／扱っている所が少ない