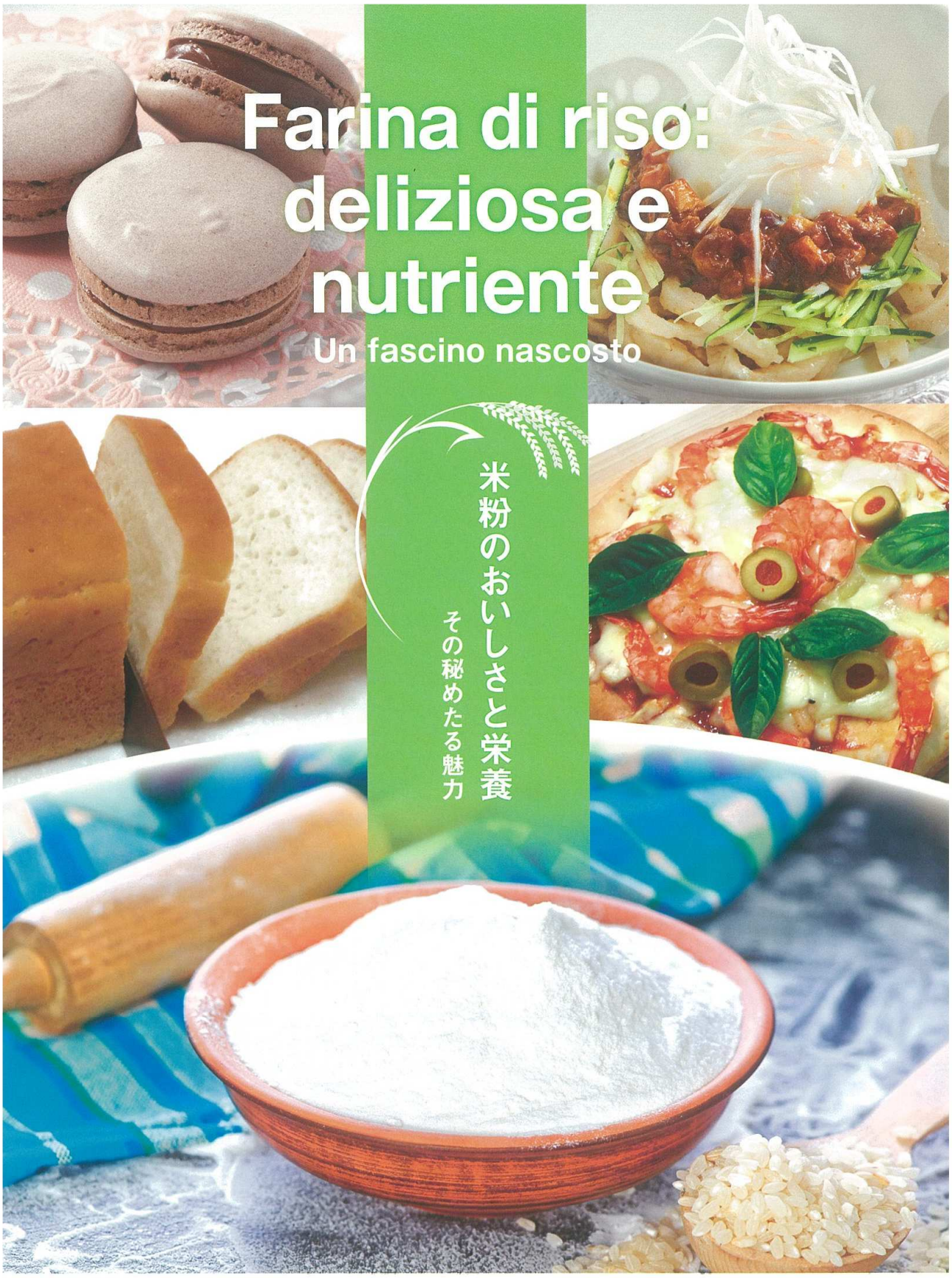

Farina di riso: deliziosa e nutriente

Un fascino nascosto

米粉のおいしさと栄養

その秘めたる魅力

CAPnet Country Arroz Promote Network NPO法人国内産米粉促進ネットワーク

Non Profit Organization Country Riceflour Promote Network

米粉の栄養的特徴は

1 主成分はデンプン

デンプンは体内で代謝され、ブドウ糖になります。ブドウ糖は、脳を働かせ、体を動かすエネルギー源となります。

2 レジスタントスターチ（難消化性デンプン）を含む

レジスタントスターチは消化されにくく、大腸に到達し、食物繊維と同じ働きをします。

○コレステロールの低下作用
○血糖値の上昇を抑制するため糖尿病の予防が期待
○腸内ビフィズス菌の増殖因子となり得るため整腸作用が期待

3 米タンパク質

米のタンパク質はオリゼーンと呼ばれ、植物タンパク質の中では大豆に次ぐ良質なタンパク質で、アミノ酸価は、肉、魚、大豆などを「100」とすると「80」です。

Caratteristiche nutrizionali della farina di riso:

L'amido è l'elemento principale

L'amido è metabolizzato e trasformato in glucosio dal corpo umano. Il glucosio è una fonte di energia per il cervello e il corpo.

Contiene amido resistente (alla digestione)

L'amido resistente è difficile da digerire e quando raggiunge l'intestino crasso agisce in modo simile alla fibra alimentare con effetti di:

○Diminuzione del livello di colesterolo
○Prevenzione del diabete grazie alla riduzione dei livelli di zucchero nel sangue
○Equilibrio intestinale migliorato in quanto induce la crescita del Bifidobacterium intestinale

Proteine del riso

La proteina di riso è chiamata orizenina ed è una proteina di alta qualità, di poco inferiore a quella di soia nella categoria delle proteine vegetali, con un punteggio dell'aminoacido pari a 80 rispetto a carne, pesce e soia il cui punteggio è 100.

このため、アミノ酸のバランスがよく、肉や血になりやすいタンパク質と言えます。

Pertanto si può dire che l'equilibrio dell'aminoacido è buono e che il tipo di proteina è adatto a trasformarsi in tessuti e sangue.

（※小麦粉のアミノ酸価は「51」）
(il punteggio dell'aminoacido della farina di grano è 51)

米粉をダイエットの味方にする! Farina di riso, alleata d

米粉で作った献立を提供

鶏のから揚げ
Pollo fritto "Kara-age"

Esempio di portata a base di farina di riso

エネルギー Calorie	塩分 Sale
152kcal	0.9g

材料 Ingredienti		4人分(g) Per 4 porzion		
鶏むね肉(皮なし) Petto di pollo (senza pelle)		300		
A ＊塩	Sale	2	小1/3	1/3 di cuc
＊しょうゆ	Salsa di soia	6	小1	un cucchia
＊酒	Sake	7.5	大1/2	mezzo cuc
＊おろし生姜	Zenzero grattugiato	5	1/2かけ	metà di un
＊おろしにんにく	Aglio grattugiato	—	少々	Un pizzico
＊こしょう	Pepe	—	少々	Un pizzico
米粉	Farina di riso	13.5	大1･1/2	un cucchiaio
油	Olio	9	大2/3強	2/3 di un c
キャベツ	Cavolo	150	3枚	3 foglie
人参	Carota	30	小1/3本	1/3 di un pic
ブロッコリー	Broccoli	160	1株	un ciuffo
ミニトマト	Pomodorini	120	—	—
ポン酢	Ponzu (salsa agra di arancia)	12	小2	2 cucchiai

Farina di riso: deliziosa e nutriente

米粉の調理特性

1 もちもち感

スープなどの「とろみ」をつけるのに使えます。また、デザートなどに使用すると、「なめらかさ」を出すことができます。

2 低吸油

米粉は、小麦粉に比べ油の吸収率が低く、フライ料理に利用すると、「さっぱり」としたヘルシーな料理を作ることができます。

3 「くせ」がない

米粉は味に「くせ」がないため、各種調味料や食材との相性に優れています。

1 米粉は白い

さまざまな食材との「色」の相性が良いため、料理からお菓子まで、その利用の幅は広く、価値の高い素材です。

Caratteristiche culinarie della farina di riso

Morbidezza

Può esser utilizzata per dare "consistenza" alle zuppe. È inoltre possibile utilizzarla per aggiungere una sensazione "vellutata" ai dessert.

Basso assorbimento di olio

La farina di riso ha un basso assorbimento di olio, inferiore a quello della farina di grano, e permette la preparazione di fritture salutari e "leggere".

Sapore neutro

La farina di riso ha un aroma poco pronunciato ed è per questo compatibile con numerosi condimenti e ingredienti.

La farina di riso é di colore bianco

La compatibilità di questo "colore" una grande varietà di cibi rende la farina di riso un ingrediente di alta qualità, facilmente utilizzabile per una grande varietà di pietanze, dalle portate principali ai dolci.

della dieta sana!

	1人分(g)	Per una porzione (g)
	75	
	0.5	
	1.5	
	1.9	
	1.3	
	少々	Un pizzico
	少々	Un pizzico
	3.4	
	2.3	
	38	
	7.5	
	40	
	30	
	3	

作り方 Preparazione

❶ 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、Aを絡め5分置く。
❷ ブロッコリーは小房に分け茹でて冷まし、プチトマトは洗ってへたをとる。
❸ ❶の水気をふき、米粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで中火で焼き、返して焼く。
❹ ❷と、太めに切ったキャベツ、斜めせん切りにした人参と一緒に❸を盛りつける。

❶ Tagliare una fetta sottile di petto di pollo (a fettine diagonali), mescolare con A e far riposare per 5 minuti.
❷ Tagliare i broccoli in piccoli pezzi, dopo la bollitura attendere che diventino freddi, lavare i pomodorini e rimuovere il calice.
❸ Asciugare l'acqua da ❶, passare il pollo nella farina di riso, cuocere in una padella con l'olio a fuoco medio, girare.
❹ Servire ❷ insieme a ❸ con il cavolo tagliato a larghe fette e la carota finemente tagliata in diagonale.

ポイント Nota: 鶏むね肉のかわりに、皮を取った鶏もも肉でもよいでしょう。
È possibile utilizzare la coscia di pollo senza la pelle al posto del petto.

鶏のから揚げに米粉を使うメリット※

Vantaggi nell'utilizzo della farina di riso per la frittura di pollo "Kara-age"

1 吸油率が低い
Basso tasso di assorbimento di olio

2 からっと揚が
Fritto croccante

4 粉は少量で済
Piccola quanti di farina sufficiente

5 冷めても美味しい
Deliziosa anche fredda

（※女子栄養大学栄養クリニックの資料）
(* fonte: Kagawa Education Institute of Nutrition)

米粉の種類による栄養・健康機能性特徴

Caratteristiche nutrizionali e funzionali per tipo di farina di riso

1 グルテンを含まない

Non contiene glutine

2 玄米粉

Farina di riso integrale

○γ-オリザノール（米糠油及び米胚芽油特有の、生長促進が期待できる生理活性物質）を多く含む
○フィチン酸（抗酸化性、がん抑制が期待できる）を多く含む
○食物繊維（整腸、コレステロール低減が期待できる）を多く含む
○フェルラ酸（酸化防止作用が期待できる）を多く含む

○Alto contenuto di γ-oryzanol (sostanza biologicamente attiva, presente nell'olio di crusca di riso e nell'olio di germi di riso, con potenziali proprietà di accelerazione della crescita)
○Alto contenuto di Acido fitico (con potenziali proprietà anti ossidanti e di prevenzione del cancro)
○Alto contenuto di fibre alimentari (potenziale miglioramento dell'equilibrio intestinale e riduzione del colesterolo)
○Alto contenuti di acido ferulico (potenziale effetto antiossidante)

3 原料米が高アミロース米・超硬質米であれば、食後血糖上昇は更に緩やか

L'aumento dei livelli di zucchero nel sangue è ulteriormente ridotto quando le materie prime sono riso con alto tasso di amilosio o riso superduro

4 原料米が発芽玄米であれば、GABA（高血圧予防、精神安定が期待できる）を多く含む

Alto contenuto di GABA (potenziale di prevenzione della pressione alta e di aumento della stabilità mentale) se la materia prima è riso integrale germogliato

米に含まれる機能性成分 Sostanze funzionali contenute nel riso

機能性成分 Sostanza funzionale	部位 Sezione	生理作用 Proprietà funzionali
食物繊維 Fibre alimentari	米糠・胚乳 Crusca di riso, Endosperma	整腸作用・コレステロール増加抑制・大腸癌発生抑制 Equilibrio intestinale, abbassamento del colesterolo, prevenzione del cancro del colon
フィチン酸 Acido fitico	米糠 Crusca di riso	抗酸化性・癌抑制・免疫機能強化 Antiossidante, prevenzione del cancro, migliora la funzione immunitaria
γ-オリザノール γ-oryzanol	米油 Olio di riso	成長促進・間脳機能調節・性腺刺激 Fattore di crescita, funzione di controllo dell'encefalo, stimolo gonadi
酸素阻害タンパク質 Inibitore enzimatico	穀粒全体 Intero chicco	害虫防除・病原微生物防御・肥満防止 Antiparassitario, controllo dei microorganismi patogeni, prevenzione dell'obesità
フェルラ酸 Acido ferulico	米糠・米油 Crusca e olio di riso	酸化防止 Antiossidante
ポリフェノール Polifenoli	色素米外層 Parti esterne colorate	酸化防止・癌予防・心臓病予防・虫歯予防 Antiossidante, prevenzione del cancro, prevenzione delle malattie cardiache, prevenzione della carie dentale

（大坪研一先生の資料）
(fonte: Professor Kenichi Otsubo)

3 しっとり らかい食感
Consistenza morbida e succosa

2012年12月、「和食」は、ユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。

米を主食とし味噌汁、主菜、副菜を組み合わせる日本型食生活は、健康面でも優れ、日本が世界一の長寿国である要因とも言えるものです。
日本型食生活の原点には、日本のおいしい「米」があります。炊飯した日本産米（ご飯）は真っ白で、適度な粘りがあり、甘味も香りもあり、それだけでも美味しく食べられる特性をもっています。
この日本産米について、近年、日本の優れた技術で、極力、ダメージを抑え、微細（小麦粉と同等）に製粉した「米粉」が、栄養面をはじめ加工適性など、優れた特性を持っていることから、脚光を浴びています。
「日本産米粉」は、他に何も添加せずに、小麦粉（薄力粉）の代わりとして料理・お菓子などに利用することができます。また、米はグルテンを含まないので、そういった食品需要にも対応できる、素晴らしい米加工素材です。

Nel mese di dicembre 2012, il “Washoku”, termine indicativo della cucina tradizionale giapponese, è stato registrato come Patrimonio Culturale Immateriale dell’UNESCO.

Le abitudini alimentari giapponesi che, con il riso come alimento di base, combinano zuppa di miso, portate principali e contorni, sono eccezionalmente salutari, al punto tale da poter essere considerate il motivo per cui i giapponesi sono il popolo più longevo al mondo.
La dieta giapponese è basata sul gustoso “riso” locale. Il riso giapponese cotto al vapore (gohan) è un tipo di riso completamente bianco i cui tratti, viscosità moderata, dolcezza e fragranza, lo rendono un alimento gustoso da consumare anche come pasto indipendente.
Negli ultimi anni la “farina di riso”, ottenuta attraverso un processo giapponese di fine macinazione (simile a quello della farina di grano) tecnologicamente all’avanguardia e il meno invasivo possibile, è stata oggetto di particolari attenzioni per via delle sue eccezionali proprietà, come ad esempio gli alti valori nutritivi o l’idoneità alla trasformazione in prodotti lavorati.
La farina di riso giapponese può essere utilizzata senza ulteriori additivi come sostituto della farina di grano (tipo 00) per preparare pietanze e dolci. Inoltre il riso non contiene glutine, il che lo rende l’ingrediente ideale per fornire la risposta a questo tipo di domanda alimentare.

米 Riso

米にはさまざまな機能性成分が含まれ、これらは生活習慣病の予防に役立ちます。日本人の健康づくりに長年貢献してきた日本産米（米粉）を、是非ご活用ください。

Il riso contiene numerosi tipi di sostanze funzionali. Esse aiutano nella prevenzione delle malattie legate allo stile di vita. Ci auguriamo siate anche voi interessati a utilizzare il riso (farina di riso) giapponese, da secoli colonna portante delle abitudini salutari del popolo giapponese.

CAPnet
Country Areas Promote Network

NPO法人国内産米粉促進ネットワーク

Non Profit Organization **Country Riceflour Promote Network**

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町1−21-702
TEL 03-5283-7633 FAX 03-5283-7634

1-21-702 Kandanisikityou, Thiyoda-ku, Tokyo 101-0054 Japan
TEL +81-3-5283-7633 FAX +81-3-5283-7634

E-mail:info@komeko-meijin.com
URL:http://www.cap-net.jp

本パンフレットは農林水産省の「平成28年度コメ・コメ加工品輸出特別支援事業」で作成しました。

Questo opuscolo è stato preparato nell'ambito del "Progetto speciale 2016 per il sostegno dell'esportazione del riso e dei prodotti a base di riso" promosso dal Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca.