



Goût et valeurs nutritionnelles de la farine de riz

et son charme caché

米粉の
おいしさと
栄養
その
秘めたる
魅力

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ニンと呼ばれ、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。

Les caractéristiques nutritionnelles de la farine de riz

L'amidon est l'ingrédient principal

L'amidon est métabolisé en glucose dans le corps. Le glucose est la source d'énergie pour le cerveau et le corps.

Il contient de l'amidon résistant

L'amidon résistant est difficile à digérer et lorsqu'il atteint le gros intestin, il agit de manière similaire aux fibres alimentaires.

- Baisse le taux de cholestérol
- Réduit la hausse du taux de glycémie et nous pouvons espérer réduire le diabète
- Peut contribuer à améliorer l'effet de régulation et devenir un facteur d'expansion de Bifidobacterium (bifidus) intestinal

Protéines de riz

La protéine du riz est appelée orizénine et elle est une protéine de haute qualité dont la teneur est juste après celle du soja dans la catégorie des protéines végétales. Le score d'acide aminé est 80 en comparaison avec celui de la viande, le poisson et le soja qui est de 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。

Par conséquent, nous pouvons dire que l'équilibre en acide aminé est de qualité et que le type de protéine est propice à se transformer en viande et en sang.

(※小麦粉のアミノ酸価は「51」)
(l'indice en acide aminé de la farine de blé est de 51)

米粉をダイエットの味方にする! Faire de la farine de riz

米粉で作った
献立を提供

鶏のから揚げ

Friture de poulet
"Kara-age"

Menu utilisant
de la farine
de riz



エネルギー calorie 塩分 sel
152kcal 0.9g

材料	Ingrédients	4人分 (g) Pour 4 portion		
鶏むね肉 (皮なし)	Poitrine de poulet (sans la peau)	300		
A *塩	Sel	2	小1/3	1/3 d'une p
*しょうゆ	Sauce de soja	6	小1	une petit
*酒	Sake	7.5	大1/2	moitié d'une g
*おろし生姜	Gingembre râpé	5	1/2かけ	moitié d'u
*おろしにんにく	Ail râpé	—	少々	Un peu
*ごしょう	Poivre	—	少々	Un peu
米粉	Farine de riz	13.5	大1・1/2	1.5 grand
油	Huile	9	大2/3強	plus de 2/3 d'un
キャベツ	Chou	150	3枚	3 feuilles
人参	Carotte	30	小1/3本	petite, 1/3
ブロッコリー	Brocoli	160	1株	une pièce
ミニトマト	Tomate cerise	120	—	—
ポン酢	Ponzu (sauce à l'orange acidulée)	12	小2	2 petites

利点と栄養価の米粉

米粉の調理特性

- 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。
- 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。
- 「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。
- 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。

米粉の調理特性

Pâteux
Il est possible de donner de l'épaisseur à la soupe. De plus, il est possible de donner de l'onctuosité lors de la préparation d'un dessert.

Faible absorption d'huile
La farine de riz a un taux d'absorption d'huile plus faible que la farine de blé et lorsqu'il est utilisé pour la friture, il est possible de lui donner une certaine légèreté.

Un arôme neutre
La farine de riz n'a pas d'arôme prononcé. Il peut être utilisé avec divers assaisonnements et ingrédients.

La farine de riz est blanche
Parce que la couleur est compatible avec divers ingrédients, elle peut aussi bien être utilisée pour la cuisine que pour les sucreries. La farine de riz est un ingrédient de qualité.

痩身のためのポイント /

	1人分(※)	Pour une portion (g)
エネルギー	75	
たんぱく質	0.5	
脂質	1.5	
炭水化物	1.9	
食物繊維	1.3	
塩分	少々	Un peu
糖質	少々	Un peu
水分	3.4	
水分	2.3	
水分	38	
水分	7.5	
水分	40	
水分	30	
水分	3	

作り方 Comment cuisiner

- 鶏肉は大きめのそき切りにし、Aを絡め5分置く。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でて冷まし、プチトマトは洗ってへたをとる。
- ①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。
- ②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③を盛りつける。

④ Couper une fine tranche de poitrine de viande de poulet (un angle de 45 degrés), mélanger avec A, attendre 5 minutes.

⑤ Couper le brocoli en petits morceaux, refroidir après l'ébullition, laver les tomates cerises et retirer la calice.

⑥ Essuyer l'eau de ③, fariner avec la farine de riz, rôtir avec une poêle à frire avec de l'huile sur un feu moyen, retourner et rôtir.

⑦ Avec ⑤, servir avec ⑥ le chou coupé en tranche plutôt large, la carotte coupée finement en diagonale.

ポイント 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。

Remarque Il est possible d'utiliser la cuisson de poulet sans la peau au feu de la poitrine.

1

吸油率が低い

Faible taux d'absorption d'huile.

2

からっと揚がる

La friture est croustillante.

鶏のから揚げに米粉を使うメリット*

Les avantages d'utiliser de la farine de riz pour la friture de poulet "Kara-age"

3

冷めても美味しい

Goûteux même refroidi.

4

粉は少量で済む

Une petite quantité de farine suffit.

(※女子栄養大学栄養クリニックの資料)
(* Document de l'Institut d'éducation de la nutrition)

米粉の種類による栄養・健康機能性特徴

1 グルテンを含まない

2 玄米粉

- 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

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

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

Caractéristiques nutritionnelles et fonctionnelles selon le type de farine de riz

Ne contient pas de gluten

Farine de riz brun

- Teneur élevée en γ-oryzanol (une substance fonctionnelle potentielle comme facteur de croissance)
- Teneur élevée en acide phytique (peut contribuer à un effet anti-oxydant et anticancéreux)
- Teneur élevée en fibres alimentaires (peut contribuer à une régulation intestinale et à une diminution du taux de cholestérol)
- Teneur élevée en acide férulique (effet anti-oxydant)

Si le riz de base a une teneur élevée en amylose et le riz est extra-dur, la hausse du taux de glycémie sera ralentie

Si le riz brun germé est utilisé comme base, la teneur en GABA (qui peut contribuer à la prévention de l'hypertension artérielle et à la stabilisation de la santé psychique) sera élevée

米に含まれる機能性成分 Substances fonctionnelles contenues dans le riz

機能性成分 Substances fonctionnelles	部位 Part	生理作用 Propriétés fonctionnelles
食物繊維 Fibres alimentaires	米糠・胚乳 Son de blé, endosperme	整腸作用・コレステロール増加抑制・大腸癌発生抑制 Abaissement du cholestérol, prévention du cancer du côlon
フィチン酸 Acide phytique	米糠 Son de blé	抗酸化性・癌抑制・免疫機能強化 Anti-oxydant, prévention du cancer, amélioration de la fonction immunitaire
γ-オリザノール γ-oryzanol	米油 Huile de riz	成長促進・関節機能調節・性腺刺激 Facteur de croissance, fonction de contrôle de l'œstrogène
酵素阻害タンパク質 inhibiteur enzymatique	穀粒全体 Dans son ensemble	害虫防除・病原微生物防除・肥満防止 Anti-parasites, contrôle des microorganismes pathogènes et prévient le surpoids
フェルラ酸 Acide férulique	米糠・米油 Son de blé et son huile	酸化防止 Anti-oxydant
ポリフェノール Polyphénol	色素米外層 Partir extérieure colorée	酸化防止・癌予防・心臓病予防・虫歯予防 Anti-oxydant, prévention du cancer, prévention des maladies cardiaques, prévention des caries dentaires

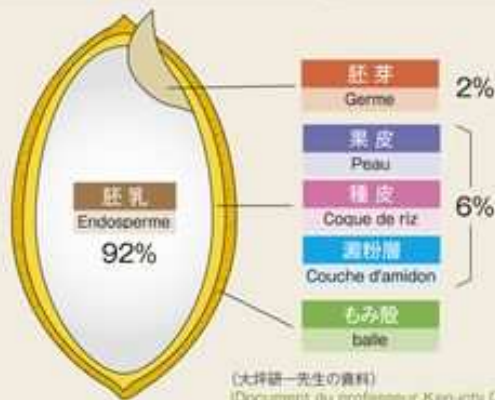
る

3

しっとり
らかい食感

舌にべたつき
はじけた食感
はじけた食感
はじけた食感

む



(大坪研一先生の資料)
(Document du professeur Ken-ichi Ohtsubo)



**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。

En décembre 2012,
Washoku (cuisine japonaise) a été inscrit
au Patrimoine culturel immatériel
de l'humanité de l'UNESCO.

Les habitudes alimentaires japonaises qui, avec le riz comme aliment de base, consiste à combiner la soupe miso, plats principaux et plats d'accompagnement sont excellentes en termes de santé sachant que le Japon est le pays possédant la plus longue longévité dans le monde. À la base du régime alimentaire japonais, il y a le succulent riz. Il est blanc, collant, savoureux, doux et il est agréable de manger le riz japonais cuit à la vapeur (le Gohan) seul. La farine de riz japonaise est sous les feux de la rampe ces dernières années car la technologie avancée du Japon et sa propriété de transformation permettent de produire la farine de riz finement broyée (telle la farine de blé) en minimisant les dommages et en gardant d'excellentes caractéristiques nutritionnelles.

La farine de riz japonaise peut être utilisée tel quel en tant que substitut à la farine de blé (farine de blé tendre) pour les plats et les sucreries entre autres. Le riz ne contient pas de gluten et il est un formidable ingrédient traité permettant de répondre à ce type de demande alimentaire.



米
Riz



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。

Le riz contient de nombreuses variétés de substances fonctionnelles. Ils aident à la prévention des maladies liées au mode de vie. Veuillez profiter du riz japonais (farine de riz) qui, depuis de nombreuses années, a contribué à la santé des Japonais.



CAPnet
Country Riceflour 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 Kandanshikityou, 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26年度コメ・コメ加工品輸出特別支援事業」で作成しました。
Cette brochure a été préparée par le Ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche dans le cadre du "projet de soutien exceptionnel à l'exportation de la nourriture industrielle à base de riz de l'année 2015".