

# まんがで知る KOMEKOの知識

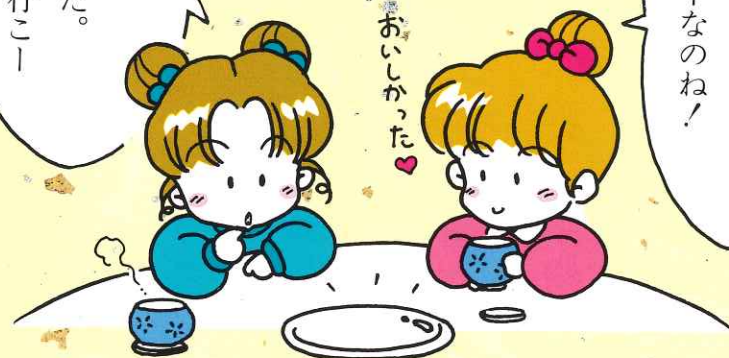
## 米粉



和菓子の主だった原料は、お米でした。お分かりいただけましたでしょうか。穀粉（米粉）は、お米を精米し生のままあるいは、熱加工し製粉化したものです。それは、和菓子や団子の材料として使われます。天然素材を多く含んだ和菓子は、低カロリーな自然食品として注目されています。お米の国、日本が生んだ伝統の食文化「和菓子」。

全国穀類工業協同組合は、この素晴らしい和菓子を皆様へお届け出来るよう全国の和菓子店を応援しています。

あー全部  
食べちゃった。  
また買いに行こー



おいしかった♡

だから和菓子って  
カロリーひかえめで  
ヘルシーなのね！

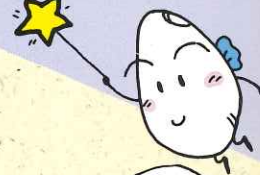


# 米粉の種類と主な製品です

米粉とは、お米を原料にして生まれた米の粉の総称です。ひとくちに米粉といっても、ベーター型・アルファ型(※1参照)もち米から出来るもの、うるち米から出来るもの(※2参照)と見た目も性質も様々で用途に応じてたくさんの種類があります。ここでは一般的な米粉を数種類紹介します。

## 上新粉(米の粉)

うるち米を洗い、乾燥させてから粉にしたものを上新粉といいます。昔ながらの石うすでひいたものが良質とされています



うるち米っていつも食べてるごはん！  
こーんな粉になるんだね

## うるち米



※2

### アルファ型

乳児粉

- ・重湯
- ・離乳食

みじん粉

・主に和菓子の原料の一部として使われています

上新粉  
(米の粉)

- ・かるかん
- ・ういろう
- ・草もち
- ・柏もち
- ・串だんご
- ・月見だんご

### ベーター型

☆プロの和菓子やさんたちは上新粉のことを「しんこ」と呼びます。しんこ細工はここからきた呼び名なんです

※1  
アルファ型  
お米を加熱してから粉にします。



※1  
ベーター型  
お米をそのまま粉にします。だから生粉と呼ばれます。



道明寺粉

- ・おこし
- ・つばきもち
- ・桜もち
- ・おはぎ

落雁粉

- ・落雁
- ・豆菓子
- ・干菓子

寒梅粉

もち粉

- ・最中
- ・大福

### ベーター型

白玉粉

- ☆もち粉と白玉粉の用途はほとんど同様です
- ・白玉ぜんざい
  - ・練りきり
  - ・氷白玉

## もち米



※2

もち米って  
お正月のおもち  
お赤飯  
なんかを作るお米なの

お米からこーんなにたくさん粉ができるんだね  
へえー



### 白玉粉

もち米を水洗いで石うすで水びきし、沈澱したものを乾燥させたもの。寒中に水をかえながら10日ほどさらしたのち乾燥させるので、別名「寒ざらし粉」と呼ばれる上等級です。使う時は、水を少しずつ加えながらこねるのがポイントです。

### 糯粉(もち粉)

もち米を洗い、乾燥させてから粉にしたものをもち粉といいます。昔ながらの石うすでひいたものが良質とされています。

### 道明寺粉

もち米を水にひたしておき、これを蒸してから乾燥させ、粉にひいたもの。

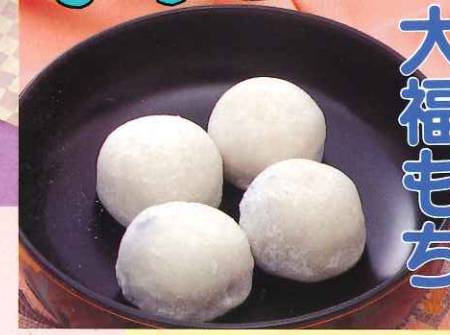
日本では2,000年も前からお米を食べてきました。  
 だから米粉の種類が多く、様々な和菓子が  
 作られてきたのです。和菓子が季節  
 や行事にちなんだものが多い  
 のも長い歴史につちかわ  
 れてきた証しとも  
 いえますね

干菓子



見てる  
だけでも  
しあわせ!

大福もち



ほーい!  
おまちかね  
和菓子の  
オンパレード!

和菓子  
アラカルト

最中



子どもの日には  
みんなで  
たべようね

白玉って  
なににしても  
おいしいよね!



フルーツ白玉



草もち



かしわもちと  
ちまき



マメマメしくなれと  
豆菓子を食べす

豆菓子



さくらもち



みたらしも  
あんこも  
おいしー!

くしだんご



月見だんご



関西

関東



つきみだんごの  
関東と関西の  
ちがいが  
関西は  
あんこがついて  
いるのです。



白玉ぜんざい