

米粉パン、米粉ピザ、米粉ケーキ。近ごろ米粉を使った商品をよく見るようになった。どれも、もとは小麦粉を材料にしたもの。同じ「粉」でも味や食感に違いがあるのか。小麦粉と米粉、同じ分量と同じ手順で4つの料理をそれぞれ作り、食べ比べてみた。

どどん 試します

まず、材料の買い出し。記者(29)が助言を求めたのは米粉のレシピ本を多く出版する料理研究家の今別府靖子さん。「最近『米粉』や『米の粉』などの商品名で様々な料理に向くものがあり、ほとんどの料理で小麦粉の代わりに使えますよ」と教えてくれた。

価格にびっくり 小麦粉の約5倍

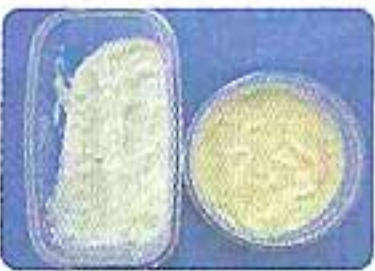



しかし、近くの食品スーパーに聞くと「取り扱っていない」といふ答えが……。小麦粉ほど身近ではないらしい。ようやく東京都内の大型スーパーで見つけた米粉には「お菓子も天ぷらもOK」というたい文句。これならよさそう。ただし驚いたのは価格だ。小麦粉(薄力粉)が1kg218円、米粉は250g294円。100gあたりでは、米粉(118円)は小麦粉(22円)の約5倍になる。店にあった米粉はこの1種類で、価格には目をみはることにした。



東京ガスの小西さんにも、米粉と小麦粉を使って料理してもらった

小麦粉に代えて、いろいろ作ってみた 米粉のチヂミもっちり

米粉で4つの料理を作り、小麦粉と食べ比べた

メニュー	感想	VS 小麦粉 (同じ量・作り方で調理)
ホワイトソース 米粉30g、バター30g、牛乳2カップ、塩・コショウ少々	見た目が白く(写真左が米粉のソース、右は小麦粉使用)、さっぱりとした味で、米の風味をかなり感じる	 引き分け 小麦粉はホワイトソース特有のこってり感があるが、米粉よりダマがでやすかった
チヂミ 米粉100g、塩小さじ4分の1、卵2分の1、水125cc、ごま油大さじ1、ニラ2分の1束	表面がさっくりと焼き上がり、中はとろりとしてもっちり感も。時間がたっても表面のカリカリ感が残る	 米粉の勝ち 表面をさっくりと焼くのが意外と難しい小麦粉は、少し時間がたつとしんなりして味が落ちる
天ぷら 米粉カップ2分の1、卵2分の1個、冷水(卵と合わせ2分の1カップ)、エビ、ナス、レンコン	衣がつく量は少なめで素揚げに近い見た目。薄く衣がつくため料理が不慣れな人には扱いやすいという声も	 引き分け 味の違いはほとんどなし。小麦粉は衣がつく量が多く、からっと揚げるにはコツが必要
ホットケーキ 米粉2カップ、ベーキングパウダー小さじ2、砂糖2分の1カップ、塩小さじ2分の1、卵2個、牛乳2分の1カップ	しっとり感が強いホットケーキで米の味を強く感じる。ふくらみ仕上がらなかったのは記者の腕のせい	 米粉が不利? 食べ慣れたふわふわとした食感がある小麦粉の方がおいしく感じた

(注)作り方はレシピ掲載サイトを参考に一般的なものを採用。分量は2~3人分。評価は記者の感想と東京ガスの小西さんの意見などをもとにした

ただし価格は… 米粉=118円 小麦粉=22円 (記者が東京都内の大手スーパーで購入、100gあたり)

米粉は文字通りコメを原料にした粉の総称。米粉自体は昔から主に和菓子に使われており、うるち米が原料の新粉、もち米を原料にした白玉粉、もち粉、道明寺粉などがある。近年は加工技術の進歩で粒子の細かい米粉ができ、和菓子のほか洋菓子や料理に使えるようになった。一般的に「米粉」と称した商品は、上新粉をさらに細かくしたものだ。

技術進歩で粒子細かく

小麦アレルギーの体質を持つ人にとって、米粉を使ったメニューが広がることは朗報といえる。ただ、生地を膨らませる効果があるグルテンなど、小麦粉の成分を加えた商品もあり、成分表示は必ず確認を。記者が店頭で買った米粉の価格は普通の小麦粉の約5倍、ネット通販では安い商品でも2倍程度だった。米粉需要が伸びれば価格差が縮まる可能性がある。

「作れる」とのこと。ほか「粉モノ」の定番のホットケーキとチヂミを加え、計4種類を小麦粉と米粉でそれぞれ作ることにした。食べ比べがわかるように、同じ量を使い、料理の手順も同一にした。

自宅の台所で最初に試したのは小麦粉のホワイトソース。バターを鍋に溶かし小麦粉を入れる。次に牛乳を少しずつ入れて丁寧に混ぜたつもりだったが、ダ

マがたくさんできてしまった。一方の米粉。粉が細かくダマになりにくいと聞いていたが、やはりダマができてきた。それでも小麦粉よりは溶けやすい。「米粉は吸水性がある」(今別府さん)

2つの差は見た目に表れた。米粉のソースは真っ白で、さらに味見をするときぱりぱりとしていておいしい。ただ裏を返せば、ホワイトソース特有のこってり

感には小麦粉で作ったソースほどはない。好みの問題といえそう。チヂミはどうか。塩、卵、水、ごま油と粉を合わせて生地を作り、ニラを混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで両面をほどよく焼く。出来栄を比べると、表面のさくさく感も生地全体のもっちり感も、米粉の方が上。これはいける。米粉のホットケーキはしっとりしてやや重い食感。米そのものの味が強い。悪くないが、食べ慣れたふわふわとした食感の小麦粉を使ったホットケーキの方がおいしく感じた。天ぷらは比べる以前の問題だった。衣がうま絡まず、揚がった天ぷらはどちらでもサクサクとした歯ごたえに。記者の腕のせいだろうか。

天ぷらは油の温度が一定に保たれていたので、米粉、小麦粉どちらの衣もからっと揚がった。それぞれエビやレンコンの天ぷらを食べてみると、味そのものの違いは大きな差がない。ただ衣は米粉の方が薄く、よりからっとした食感。「米粉は薄く衣が付くのでたくさん食べられそう」と小西さんの評価も上々だ。チヂミは記者が作ったものと同じように、外はカリカリ、中はもっちりとした仕上がった。小西さんも「代用品の域を超えている。こっちの方がおいしい」と太鼓判を押す。なぜ、チヂミはおいしく仕上がったのか。

「世の中にはこんなにも粉があるんだ」。米粉は米粉だと認識していた記者にとって、調べただけでも米粉が10種類近くあることは驚きだった。ほかにもそば粉・大豆粉・大豆粉など美に多様な粉がある。今回のノウハウを生かし、いろんな粉でホットケーキを焼いてみたくなった。出来栄に自信はないが、経験を通じてめばきと腕が上がるはずだ。(赤塚佳彦)

糸を生地裏へ、どんな繊維もOK

洋服にアクセサリやペットのつめが引っかかって糸が飛び出る、ほつれ。みっともないからと糸を切ると、さらにほつれ具合がひどくなって厄介だ。そんな日常的な「災難」を手軽に解決してくれるのが、京都で針の製造販売を手掛ける老舗みすや忠兵衛の繊維を補修する針「ほつれのん」だ。長さは約6cm。針先は通常の針より丸まっており、また反対側の末端から中ほどまで、紙やすりのようなざらざらとした加工を施している。いずれも生地を傷めることなく補修するための工夫だ。使い方は簡単。生地から飛び出た糸の根元に針を刺して、そのまま生地裏側へと突き通すだけ。途中から始まるざらついた部分に

ほつれ糸が絡まり、生地裏のほうへ引き込む。針を引き抜けば、ほつれが「消える」。仕組みだ。どんな繊維製品にも対応する。ニットのカーディガンや綿のストールのほつれで試してみると、簡単に補修できた。普通の厚さのニットでは、1回針を通すだけでほつれた場所がほぼわからなくなった。ほつれ糸が長い場合は何度か針を通せばいい。針軸のざらつきはわずかで、生地には穴や傷みも生じなかった。もちろん、端が切れた糸のほつれも補修できる。これ1本があれば安心。ほつれを気にして着なくなった洋服も復活させられるかもしれない。(ライター 奥井 真紀子)