

# 米で作る洋食 八王子産の米からクリームソースへ

Western food made from rice  
From rice from Hachioji to cream sauce

チーム KOME 子  
佐々木 美紀, 中嶋 舞, 浅野 ひなた, 内 莉子  
指導教員 水元 昇  
創価女子短期大学 国際ビジネス学科 水元研究室

キーワード：八王子産の米、米粉、グルテンフリー

## 1. はじめに

八王子でも米の生産がされている。私たちは八王子産の米をより多くの人に知ってもらい、また、地産地消することで食品ロスを減らしたいと考え、米粉を使ったレシピを提案する。

## 2. 現状分析

現在ダイエットをし、炭水化物を摂らなくなっている女性が多い。図1を見て分かるように、1日の炭水化物の摂取量は戦後よりも少なくなっていることが分かる。この理由の一つとして、体型を気にする人が増えてきていることが挙がっている。



図1 一日の炭水化物摂取量

次に米の廃棄について調べると、年々廃棄率が高くなっていることが分かっている。理由として、日本人の米離れが挙げられている。平成27年の1人当たりの消費量は54.6kgと最も多かった昭和37年と比べると半減している。米よりもパンや麺を食べる人が増えているためである。

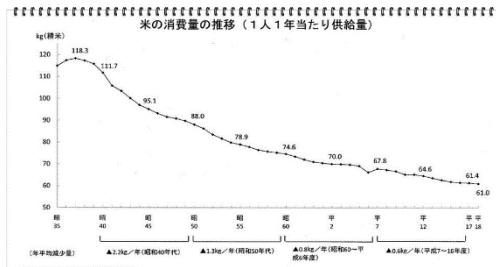


図2 米の消費量の推移

このことから、米からできる米粉を使って商品を開発し、体型を気にする女性でも炭水化物をとりやすくすること、米の需要を高めることに繋ぐことができると考える。

## 3. 米粉の利点

①米の粉のため満足感があり、栄養満点

米は粉碎しても栄養価は変わらない。そのため、炭水化物だけでなく、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンEなどが含まれていて栄養価の高い食材である。

②米の消費不足を助ける

現在国内では、食生活の欧米化が進み、米の消費量は年々減少してきている。小麦粉代わりとなる米粉であれば、様々な料理に活用でき、米離れを改善するきっかけとなる。

③小麦アレルギーの方も心配なし

米粉は一般的に小麦由来のグルテンを含まないため、小麦アレルギーの方も安心できる。

※市販の米粉にはグルテンを含むものもあるため注意が必要。

## 4. グルテンフリーのダイエット

①エクソルフィンの食欲増進作用を抑える

エクソルフィンはグルテンに含まれる成分で高揚感や中毒性をもたらす。その結果、食べ過ぎに繋がる。

②血糖値の上昇を抑えて身体に脂肪をため込むことを防ぐ

グルテンには血糖値を上昇させる働きもある。血糖値が急激に上昇すると、糖分を脂肪に変えて溜め込む。

## 5. 提案

八王子産の米を使った米粉を利用し、若い女性向けの食品を商品化できないかと考える。

そこで、米粉を用いてクリームソースを試作した。

### ①クリームソース

実際に米粉と小麦粉でクリームソースを作った。



米粉



小麦粉

- ・米粉…米の風味があり、小麦に比べて甘みが強くとろみがある。

- ・小麦粉…ダマになりやすい。

実際に米粉を使ったクリームソースを自分たちで作ったことで、ふんわりしている食品よりしっとりしているものの方が合うのではないかと考えた。

## 6. 課題と提案

### 提案

八王子産の高月清流米の廃棄されるものを使用した米粉でクリームソースを作り商品化し、八王子の道の駅「滝山」で販売できないかと考える。また、それを米粉で作ったパイに入れてパイシチューを作り、八王子内のパン屋さんで販売したいと考えている。

### 課題

- ・どのようにして炭水化物を避ける若い女性に、興味を持ってもらい、手に取ってもらえるようにするか。

- ・パッケージのデザインを考え、思わず手に取りたくなるようなものにしたいと考えている。

・パイではイラストのように、切り込みを「米」にし、ユーモアのあるものにすることで、興味を持ってもらえるようにしたいと考えている。

今後、自分たちでクリームソースとパイともに試行錯誤を重ねて作っていく。また、キャッチコピーである「米で作る洋食」をポップアップにし、興味を持ってもらう。



上から見た図。米の字の形に切り込みを入れる

## 7. まとめ

日本人の主食だとされてきた米の、米離れによる廃棄率の高まり、多くの若い女性がダイエットにより炭水化物を摂取しなくなっているという現状を私たちの米粉を使ったレシピの提案によって少しでも変えられるのではないかと考える。また、それらに八王子産の米を使うことで、更なる八王子農家の発展に期待できるだろう。

## 8. 参考文献

吉原食糧株式会社 一日の炭水化物摂取量

<https://flour-net.com/health/tour/entry-26.html>

2020年10月18日参照

Cookie(クッキー) 米の消費の推移

<https://www.ricepier.jp/%E3%81%8A%E7%B1%B3-%E9%9B%91%E7%A9%80%E8%BE%9E%E5%85%B8/%E3%81%8A%E7%B1%B3%E3%81%AE%E7%8F%BE%E7%8A%B6/>

2020年10月18日参照

今別府靖子の米粉レシピ 米粉のいいところ

[https://www.foods.thinknext.co.jp/komeko2/?page\\_id=39](https://www.foods.thinknext.co.jp/komeko2/?page_id=39)

2020年10月4日参照

Liaison Project(リエゾンプロジェクト)

グルテンフリーの魅力

<http://okayamakobo.com/liaisonproject/column/komeko-pan-glutenfree/>

2020年10月4日参照