

グルテンフリー素材と日本産米粉について 仏ホテルのシェフに聞く

2022年3月

日本食品海外プロモーションセンター (JFOODO)

パリ海外フィールドマーケター 宮川 圭一郎

体質的にグルテンを消化する機能が低い方（グルテン過敏症）が長年小麦粉を食べていると、小腸での吸収障害で徐々に小腸が痛んできます（グルテン不耐症）。朝昼晩とグルテン（パン）を食べる欧米諸国人の寿命が近年長くなった影響で、グルテン不耐になる人が増え、欧米ではグルテンフリー対応の商品やお店が多くなってきています。日本はコメ文化の為、グルテンを消費できない体質だとしても影響が少なかったのですが、近年食事の欧米化が進み、グルテン不耐になる人も出て来ているのが現状です。

今回、パークハイアットホテルにある一つ星レストラン「Pur[®]」の岡林愛シェフ (Adjointe au Chef) に、日本産米粉についてヒアリングしました。

Q 日本産米粉の改善点は？

- ・小麦粉より**価格が高い**。そのため、販売されているところも限定的です。
- ・**水分の微調整が必要**。米粉は同じメーカーでも特性が微妙に異なるため、水分量など粉に合わせて微調整が必要。レシピがあっても、米粉によって水分吸収量やスピードが違ってくるため、その都度微調整が必要。そこに慣れるまでの米粉の扱いが難しいところ。そのため、取り扱いの教育が重要な課題です。

Q 日本産米粉ポジティブポイントは？

グルテンフリー消費者を顧客としているベーカリー事業者に対し、従来の製品に抱いている不満を解決できる原料として、日本産米粉を訴求することが重要ですが、上記問題の改善も必要でしょう。

ただ、以下の強調すべきポジティブポイントを伝えられていないのも課題です。

- ・小麦粉と違いグルテンを含まないため、料理に使っても**ダメになりやすく、ボソボソしにくい**。また、粒子が細かく、**粉をふるいにかける必要がない**という特徴があります。
- ・米粉はとろみをつける作用があり、あんやスープなどに加えると、とろみがでます。
- ・生地を使う場合、水分を吸収しやすく、しっとり**もちもちと焼き上がります**。
- ・小麦粉よりも片栗粉に近い性質を持ち、米粉を使ったパンはもちもちとした弾力がでます。また、クッキーを作ると、サクサクの食感に仕上がります。
- ・グルテンフリーやマクロビオテックなどに最適な**小麦アレルギー対策商品**です。

・お米は、ビタミン B1 や E、タンパク質も含まれるため**栄養価の高い食材ですが、カロリーが低く**、少量でも満腹感がやすいという利点を併せ持ちます。

・**揚げ物がサクサク&ヘルシー！**

米粉は小麦粉に比べ、油吸収率(米粉 21%、小麦粉 38%)*が低いです。特に揚げ物などは軽い仕上がりとなり、サクサク感が持続するヘルシーな揚げ物となります。また、時間をおいてもべちゃっと油っぽくならず、**冷めてもサクサク感は維持され**、酸化しにくく風味良く保たれます。

*(出所)農林水産省「米粉をめぐる状況について」

Q タピオカに続き、米粉のブームはこれから来るのでしょうか？

タピオカ粉はキャッサバという芋の根のデンプンから作られ、お米もデンプンが多いので似ていますが、温度により質が変化するという点で違います。成分的に変わりはありません。パリでもおなじみになってきているタピオカのブームは、タピオカパールの入ったミルクティーをインスタグラムなどの SNS に投稿して「インスタ映え」を狙えることで広がりました。米粉も、「インスタ映え」を意識した商品作りが起爆剤になるかと思われまます。米粉もやり方によっては、ブームを作れるのではないのでしょうか。

Q 米粉の未来をどう考えられますか？

食の安全という観点で言うと、グルテンフリー、アレルギー対応食品などを求めるのはボボ（ブルジョア・ボヘミアン）&シックの人が多い。つまり、ブランドとして品質と価格をわかりやすくすれば、価格は通ると思います。

また、健康を通じた品質重視の時代に入っているのです。米粉のブランド化を明確にして、より高品質な商品(ビオなどナチュラルな物語)を提案する際に、利点を明確に記載したパッケージングを考えた方が良いでしょう。これからは説明(が重要な)時代ですから。

良く食べたい、良く飲みたい人は太るのを嫌う為、グルテンを避ける人が増えています。特にガストロノミーレストランでは、グルテンを避ける人が以前より多く見受けられ、レストランがそうした顧客に個別に対応することもあります。そのため、これからは米粉も注目されるでしょう。また、価格が高くても通るのは高級ホテル。やはり、高級な食材はトップダウンで攻める視点もよいのではないかと思います。

特に、日本の米パン粉の使い勝手の良さこそ、欧州で広めると良いのではないかと思います。冷えてもサクサクが長く続きます（注意点：湿度には弱くべちゃつとなりやすいこと）。普通のパン粉ではへなっとなるが、日本の米パン粉はサクサク。こうした商品をホテルや高級レストランで使ってもらうのも一案でしょう。

一例：セップに米パン粉をつけてパリッと焼いている一品。バターをかけてもパリッと

している為、食感が素晴らしいのが日本の米パン粉。



出所：パークハイアットホテル 岡林愛氏より提供

ホテルの朝食のパンやパティスリーでは今や米粉が必須アイテムです。現在、ハイアットホテルでは、パンを作る粉として、シャテーヌ（栗）粉、米粉、ポワシッシ（ひよこ豆）粉の3種類を使用しています。パティスリーでも、現地産の米粉が使われているものもあります。ホテルや高級レストランではグルテンフリー対策が今や常識となっています。

日本の米粉で食パンを作るとふわふわ、もちもちした食感になります。しかし、なかなか思ったように米粉パンを作ることができないと業界では話しています。日本の米粉の良さを説明でき、使い切る調理人がまだあまりいないことも、日本産米粉を普及させるにあたっての課題でしょう。日本から良い職人を迎えて、デモンストレーションを繰り返し行うなど、分かりやすく指導することも、定着のためには必要ではないでしょうか。

日本の米粉は高級路線で販売を加速していけるのではないかと思います。ふわふわな米粉パンを作り、その良き商品をホテルで使ってもらうのは一つの方法だと思います。良いものを製品にして、プレゼンしていくことで活路が開けるでしょう。

例えば、パンというのは、どこのホテルでもほとんどブーランジェリーと組んで、自分のレシピを渡して作ってもらっています。その中に高級日本産米粉使用のパンを入れて作らせてもいいかもしれません。ホテルでは、小麦粉と米粉が調理場で混ざらないようにするため、外注していることが多いです。

また、MOF（国家最優秀職人章）の方を通じて、高級な米粉を紹介していく取り組みも面白いでしょう。パンのスタイルが変わってきている、というモード作りが重要な鍵になると思います。

以上

【免責事項】 本レポートで提供している情報は、ご利用される方のご判断・責任においてご使用下さい。ジェトロでは、できるだけ正確な情報の提供を心掛けておりますが、本レポートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、ジェトロおよび執筆者は一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。

禁無断転載 Copyright (C) 2022 JETRO. All rights reserved.