



# 米粉パン

はじめまして 米粉パンです!

米粉とは、字のとおり「**米を粉にしたもの**」です。ふつうのパンは、小麦粉から作ります。今日の米粉パンは、小麦粉のかわりに米粉を使って作っています。



給食の米粉パンを作るもとなる米粉は、

長崎県で作られた米「**ヒノヒカリ**」を使っています。

## 長崎県の稲作の状況

### 《米の収穫量》

ヒノヒカリ	32,700t
コシヒカリ	9,490t
(平成18年度産)	



## 長崎県で一番多く作られている「ヒノヒカリ」という種類のお米の特徴

「ヒノヒカリ」という品種は、宮崎県で開発されました。「コシヒカリ」をもとにして作られ、味がよく、炊きあがったときのつや・輝きからこの名前がつけました。

長崎県だけでなく、大分県や鹿児島県でもたくさん作られています。

米粒はあまり大きくなく、丸みをおびているのが特徴です。

また、給食のごはんも長崎県産の「ヒノヒカリ」を使って、炊いています。



## 小麦粉パンと米粉パンの違い

- 米粉パンのほうが、小麦粉パンより早くふくらむ。
- 米粉パンは、小麦粉パンほど大きくふくらまない。
- 食べてみると、しっとりしていてもちもちしている。
- 米粉パンは、機械にくっつくのでそうじをするのが大変。

かめばかむほど、甘みがでてきます。

はじめての米粉パンを味わって食べてください。



## なぜ、米粉パンができたの？

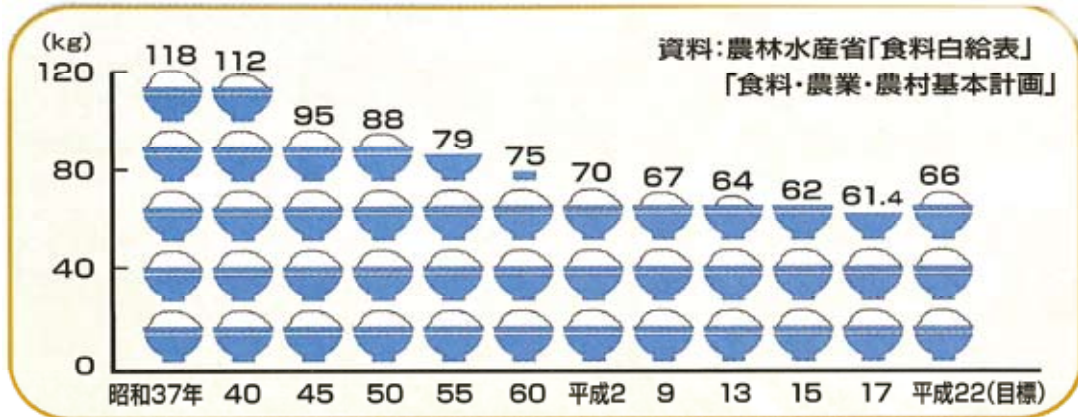
### お米をとりまく状況

- 一人の人が一年間で食べるお米の量が、減ってきている。(下グラフ)
- パン食の家庭や欠食をする人が増えている。
- お米を作る農家の人が少なくなってきている。



米を作る量は、少しずつ減ってきています。米は作らず、ほかの作物を作るようになった農家の人がふえてきています。

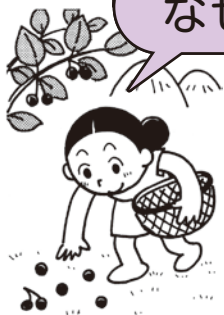
### 日本人1人あたり1年間に食べる米の量



お米をもっと食べてほしいということから、米粉パンができたということですね。



## なぜたくさん食べてほしいかの理由は…



日本での稲作が始まったのは、弥生時代といわれています。それまで人々は、木の実を拾ったり、魚をとったりして食べ物を手に入れていました。稲作が始まったことで、同じところに住んで食べ物を手に入れられるようになり、人々の生活が変わってきました。

日本が長寿国となったのは、ごはんを中心に、大豆や野菜、魚などを食べる「日本型食生活」が、健康によいからだといわれています。

お米は、わたしたちの大切な食べ物であり、暮らしの中に、なくてはならないものです。

このようにお米の大切さやおいしさをもっと知ってほしくて米粉パンを作りました。ごはんやパンでお米をたくさん食べてください。

