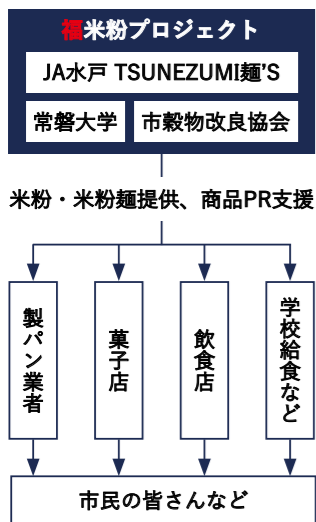


要因とされるのが、食の簡便化や食生活の多様化などです。パンやパスタなど、お米以外にも主食の選択肢が広がり、短時間ですぐに食べられるものが求められる傾向にあります。また、人口減少によって、お米の消費量の減少は、今後も加速していくと予測されています。

国民1人当たりのお米の消費量が、減少し続けているということを知っていますか。国民1人が1年間に食べているお米は、1962年の118.3kgをピークに年々減少し、2020年には50.8kgと半減しています。

減少し続けるお米の消費量



米粉・米粉麺の生産を「JA水戸 TSUNEZUMI 麵'S」が、SNSを使った情報発信を「常磐大学」が担当しています。

市穀物改良協会では、令和4年度から、「JA水戸 TSUNEZUMI 麵'S」常磐大学」と連携し、水戸産コシヒカリの消費拡大を目的とした「福米粉プロジェクト」を開始しました。水戸産コシヒカリで作られた米粉・米粉麺を使った商品を販売してくれる市内店舗を募集し、商品とその店舗をPRしています。

「福米粉プロジェクト」開始

そんな中、お米の新たな活用方法として注目を集めているのが「米粉」です。お米は、これまでごはんとして食べるのが主流でしたが、最近は「米粉」を使ったパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。

注目を集める「米粉」

Interview



米粉・米粉麺生産者
JA水戸 TSUNEZUMI 麵'S 部長
海老澤 隆さん

常澄の米の消費拡大を目指して、JA水戸青年部のメンバーで「TSUNEZUMI 麵'S」を結成し、常澄産コシヒカリ100%の米粉を使った米粉麺を作っています。

米粉麺だけでなく、米粉の活用方法を広げるため、「福米粉プロジェクト」の米粉の生産も担当しています。我々が作っている米粉は、メンバーが作った1等級品のコシヒカリを使用し、品質の高い米粉になるよう、こだわっています。

これからも、品質の高い米粉・米粉麺を届けていきますので、ぜひ、米粉商品を食べしてみてください。

ここがすごいぞ！ 「米粉」のメリット

必須アミノ酸がバランスよく含まれ、栄養価が高い

米粉には、必須アミノ酸がバランスよく含まれており、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素も豊富に含まれています。

油の吸収率が低くヘルシー

小麦粉に比べて油の吸収率が低いので、消化が良く、胃もたれしにくいなどの特徴があります。

食料自給率のアップに貢献

米粉を使ったパンや麺を食べることは食料自給率アップに貢献します。国産米粉パンを1人が1か月に3個食べると、自給率が1%アップするとされています。

小麦アレルギーがある人も安心

小麦粉と違い、「グルテン」が含まれていないので、小麦アレルギーがある人でも食べられます。

※小麦粉とブレンドして製造する商品もありますので、商品表示をご確認ください。

日本の水田を守ることにつながる

お米の消費量は年々減少しているため、使われない水田が増えています。水田は、水を蓄えて洪水を防ぐとともに、多様な生物のすみかになっています。お米を消費することは、水田を活用することとなり、水害など自然災害を防ぐとともに生物や文化、景観を守ることにつながります。

水戸産の米粉を使った商品を食べよう

特集



市穀物改良協会では、水戸産コシヒカリの米粉を使用した商品を皆さんに伝え、お米の消費拡大を推進する「福米粉プロジェクト」を令和4年度から開始しました。

この特集では、「福米粉プロジェクト」に参加する店舗などを紹介します。食べた皆さんに、満ぶく・至福・祝福がもたらされますように。

問合せ/市穀物改良協会事務局
(農政課内、☎232-9181)



詳細はこちら



常陸国お米塩パン
162円(税込)

ほどよい塩味があとを引くおいしさ！噛めば噛むほど味が広がります。

ベーカリー グラス

⌆ 赤塚1-1 ミオス1階
🕒 8:00~19:00
📅 日曜日、祝日
☎ 246-6355



クルミとクリーム
チーズとハチミツ
200円(税込)

クリームチーズとハチミツと米粉の相性が抜群！

カスタード

⌆ 姫子2-749-9
🕒 7:00~18:00
📅 月・火曜日
☎ 254-7087



米粉のブリュレロール
1,300円(税込)

米粉をミックスした軽い食感のスポンジに、ミルク生クリームがたっぷり入ってます！

西欧和菓子 木村屋本舗

⌆ 栄町2-10-44
🕒 9:00~18:00
📅 火曜日
☎ 221-5475



米粉のシフォンケーキ
5号カップ…1,100円(税込)
カット………280円(税込)

素材のもつ香り、味わいをそのまま生かした、ふわふわできめ細やかな口当たりです。

ビゼンボリ
シフォンケーキ
Chiffon Cakes

⌆ 本町1-5-30 ウインズロク
クマンション1階
🕒 10:00~15:00
📅 不定休
☎ 291-7703



米粉のガトーショコラ
400円(税込)

濃厚でしっとりしています。アーモンドプードル入りで風味豊かです。

ヴィーガン カフェ テラ
Vegan Cafe terra

⌆ 南町2-3-32 西洋倶楽部
ビル1階
🕒 11:00~21:00(LO.20:00)
※ディナーは要予約。
📅 日・月曜日
☎ 228-3731



苺のパンドジェーズ
1,944円(税込)

仕上げに、酸味のある苺のチョコレートをコーティングしています。

パティスリー KOSAI

⌆ 元吉田町2238-6
🕒 10:00~18:00
📅 水曜日、不定休
☎ 304-5560



リ・ドゥ
220円(税込)

水戸産の米粉、茨城県産の紅あずまと卵を使ったスイートポテトです。

パティスリー
グランネージュ

⌆ 河和田3-2297-11
🕒 10:00~19:00
📅 火曜日
☎ 353-6651



水戸米粉クッキー
280円(税込)

サクっとしていて、口に入れるとほろっとする米粉の食感が特徴です。

かしよう
菓匠にいつま

⌆ 堀町2160-5
🕒 8:00~19:00
📅 月曜日
☎ 251-8772

Interview



「ベーカリー グラス」代表
片岡真一さんにインタビューしました。

Q.「常陸国お米塩パン」の特徴を教えてください。

米粉だけでなく、小麦粉も使用しており、まわりはサクッと、中はもちっとしています。



Q.米粉のパンを作るうえで大変だったことはありますか？小麦粉と米粉の割合をいろいろ試したり、焼き方もうまくいかず、試行錯誤を繰り返し、約4か月かけて完成しました。

Q.市民の方に一言お願いします。

お米は、生産者の方がさまざまな工夫をし、想いを込めて作っているので、ぜひお米や米粉商品を食べしてほしいです。パンを作っていますが、私も実はごはん派です…



ぜひ
行ってみてください！

2つのチームに分かれ、それぞれ
Instagramで発信しています！



常磐大学の学生が
紹介します！



素材の味が
楽しめる！



牛乳を飲みながら、
食べたくなった！

福米粉プロジェクト参加店

情報発信を担当する、常磐大学の学生の皆さんが、福米粉プロジェクトに参加する店舗を紹介します。



鶏白湯チャンポン
混ぜ麺(杏仁豆腐付)
1,600円(税込)

つるつるとしたのどごしの米粉麺は、海鮮と鶏白湯との調和が抜群！おいしさを引き立てます。

中国料理 景山
京成百貨店支店

⌆ 泉町1-6-1 京成百貨店
9階
🕒 11:00~21:00(LO.20:00)
📅 不定休
☎ 302-5105



米粉種と
白身魚のフライ御膳
2,030円(税込)

特製のからし味噌だれで食べる米粉麺が相性ばっちり！地産地消を目指した贅沢な御膳です。

割烹まち庵

⌆ 中央1-5-6
🕒 11:30~14:30(LO.14:00)
18:00~22:00(LO.21:00)
📅 日曜日・祝日
☎ 350-1578



秋野菜と小海老の
ぶっかけ蕎麦と米粉種
1,480円(税込)

自社農園栽培の常陸秋そばと米粉種の合盛りです。旬野菜と小海老の天ぷらが相性抜群です！

蕎麦処 まち庵
水戸エクセル店

⌆ 宮町1-1-1 水戸駅ビル
エクセル6階
🕒 11:00~21:00(LO.20:00)
📅 なし
☎ 291-8738



米粉種と
満点にんにく天ざる
1,400円(税込)

もちもちの米粉種と地元野菜の天ぷらは食べごたえ抜群です！にんにくでパワーがみなぎります！

白河そば店

⌆ 見川3-720-1
🕒 11:30~20:00
📅 火曜日
☎ 241-1289



冷やし汁なし
坦々米粉種
1,280円(税込)

辛さの中に感じる旨味とコシのある米粉種の相性が抜群！

しせんちゅうぼう あぐに
四川厨房 炎神

⌆ 桜川2-1-6 アイランドビル1階
🕒 11:15~14:30(LO.14:00)
18:00~23:00(LO.22:00)
📅 日曜日
☎ 222-0777



米粉のペンネセット
(健康スープ、おんこ常陸秋そば、ドリンク2品、デザート付)
1,530円(税込)

濃厚ソースとシャキシャキの野菜やナッツ達が米粉ペンネのおいしさをひきたてます。

ビオ ハーヴェスト
Bio Harvest レストラン
水戸本店

⌆ 城南1-8-15
🕒 11:30~14:30(LO.14:00)
17:30~21:00(LO.20:30)
📅 日曜日
☎ 246-6111



水戸産米粉ペンネと
水戸長おぎの
クリームソース
1,300円(税込)

濃厚なクリームソースと米粉ペンネが相性抜群！食べ応えのある一皿です。

レストラン マロン

⌆ 五軒町3-1-18
🕒 11:30~14:00(LO.13:30)
18:00~22:00(LO.21:00)
📅 日曜日、祝日
☎ 231-1690



水戸産米粉の
トスカーナパン

米粉のもっちりとした食感が料理にとっても合います。セットメニューやコースメニューで選択すると食べられます。

ガーデンキッチン・
リチェッタ

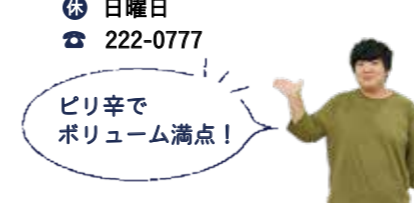
⌆ 大工町1-2-1 ホテル・
ザ・ウエストヒルズ・
水戸1階
🕒 11:30~14:30(LO.14:00)
17:00~21:00(LO.20:00)
📅 なし
☎ 303-5115



米粉商品を食べ、
お米の消費量を
増やしましょう！



蕎麦と米粉種の
違いを楽しめます！



ピリ辛で
ボリューム満点！