



- 2025年トレンド米粉グルメ -

パン部門：米粉ベーグル

スイーツ部門：米粉チュロス

ネクストブレイク部門：ピンサ

米粉事業者・米粉好きが選ぶ 2025年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメを発表

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局が運営する米粉の過去・現在・未来、そしてトレンドを集積するプラットフォームである「米コ塾・米粉タイムズ」は、米粉事業者・米粉好きが選ぶ 2025年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ「2025年トレンド米粉グルメ」として、米粉ベーグル（パン部門）、米粉チュロス（スイーツ部門）、ピンサ（ネクストブレイク部門）を発表しました。



■ 「トレンド米粉グルメ」とは

「トレンド米粉グルメ」は、米粉を扱う事業者や、米粉タイムズのフォロワーが思う「2025年に流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ」のことで、「米粉パン部門」「米粉スイーツ部門」「ネクストブレイク部門」の3部門から選出します。

トレンド米粉グルメの選定方法は、「米コ塾・米粉タイムズ」がそれぞれの部門ごとに、米粉タイムズのインプレッションデータなどをもとに5つノミネート米粉グルメを抽出。米コ塾会員（米粉を扱う事業者）と、米粉タイムズのフォロワーに向けて、アンケートを実施。その結果をもとに、米・米粉消費拡大推進プロジェクトPR事務局が最終審査を行い、2025年流行すると思う（流行させたい）米粉グルメ「トレンド米粉グルメ」を選定しました。

この発表を通して、米粉を扱う事業や米粉好きの方々など本プロジェクトを通して、2025年も米粉の普及を推進していきます。



【パン部門】 米粉ベーグル



■ 米粉ベーグルとは

米粉で作るとよりもちもち、ふわふわ食感になるのが特徴の米粉ベーグル。噛むほどに弾力が感じられ、食べ応えも抜群。

■ 選定理由

- ・ 米粉を使用したベーグルも登場してきており、ヘルシーなベーグルをより健康的に食べたい人も。
- ・ ベーグルの間に挟む食材が多様化。食べるシーンや好みに合わせたアレンジレシピも豊富でSNSでも人気。

■ パン部門のノミネート米粉グルメ

『米粉ベーグル』 『米粉むしパン』 『米粉フォカッチャ』
『米粉マフィン』 『米粉食パンサンド』

【スイーツ部門】 米粉チュロス



■ 米粉チュロスとは

遊園地やテーマパークなど食べ歩きアイテムとしても人気。米粉で作ることで外はカリカリ、中はもちもち食感に仕上がるのが特徴。

■ 選定理由

- ・ 健康への意識の高まりにより、スイーツにも健康意識の波が到来。吸油率が低く油切れがよい米粉を使用することでよりヘルシーに。
- ・ チュロス専門店が増加しており、推し活などSNS映えしつつ、ヘルシーなチュロスがSNSで話題に。

■ スイーツ部門のノミネート米粉グルメ

『米粉チュロス』 『米粉たい焼き』 『米粉カヌレ』
『米粉どら焼き』 『米粉オランダワッフル』

【ネクストブレイク部門】 ピンサ



■ ピンサとは

ピンサとは、小麦粉・大豆粉・米粉をブレンドした生地を使うことで軽い食感を目指したイタリア生まれの料理。ヨーロッパを中心に人気を集めており、通常よりも米粉を多く使うことで、中はふわふわ・外はサクサクの軽い食感に。

■ 選定理由

- ・ 小麦粉・米粉・大豆粉を混ぜて生地を作るため、ヘルシーに食べることができるピンサ。
- ・ 生地を一度焼いてからトッピングを行うため、本場ではフルーツやチョコレートにトッピングすることもあり、様々な具材を楽しむことができることからSNS映えが期待できる。

■ ネクストブレイク部門のノミネート米粉グルメ

『ピンサ』 『米粉麺』 『米粉たこ焼き』
『米粉串カツ』 『玄米粉料理』



■「米粉カンファレンス 2025 -春-」にて、トレンド米粉グルメを発表

「米粉カンファレンス 2025-春-」とは、米コ塾・米粉タイムズが、新しい米粉の活用が大きく発展した2024年を振り返り、また、2025年に向けて、外食・内食における米粉トレンド予測などを発信するイベントです。

本イベント内で、トレンド米粉グルメを**発表**しました。また、イベントでは米粉専門家などの方々により、2025年の米粉業界に関する展望の発表など、さまざまなコンテンツを実施しました。今後も継続的に開催し、米粉の利用拡大を目指します。

■米コ塾とは

米コ塾は、“食”の各専門家が集まり、技術やノウハウを共有しながら米粉普及の未来を探求するコミュニティです。米粉を消費者にもっと知ってもらうために、米粉の特徴を活かした利用法等について、専門的なプラットフォームの確立をするべく、米粉の可能性を模索する飲食店オーナー・シェフ、料理家、生産者、食品メーカー、デザイナーなどによって構成される専門的なコミュニティーを形成し、それぞれの専門家が最新の技術やノウハウを共有しながら研究活動を展開していきます。

米コ塾

■米粉タイムズについて

米粉タイムズとは、消費者向けにレシピ・動画・コラム・プロジェクトに関する最新情報など米粉情報を発信しているWEBメディアです。WEBや公式SNS(Instagram、X)を通して、キャンペーンに関するお得な情報や、簡単で美味しく食べれるレシピや活用方法、米粉を使ったメニューを提供している飲食店検索も閲覧可能ですので、ぜひご活用ください。

米粉タイムズ

公式WEBサイト : <https://komeko-times.jp/>
公式Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>
公式X : <https://twitter.com/komekotimes>
公式YouTube : <https://www.youtube.com/@komekotimes>

■米・米粉消費拡大推進プロジェクトとは

「米・米粉消費拡大推進プロジェクト」は、農林水産省が行う「米・米粉消費拡大対策事業」の一環として実施します。本プロジェクトを通して、国際的な人口増加等による食料需要増大、原材料価格の上昇や円安の影響から、日本の食料安全保障の重要性が改めて見直されていることを受け、食糧の安定供給に向け国内で自給可能な作物である「お米・米粉」の消費拡大を目指しています。