

ライスアイランド

RI weekly レポート

平成 15 年 1 月 16 日放送 

NHK 総合「ためしてガッテン」ホームページより

株式会社ライスアイランド

〒500-8322

岐阜市香取町3-38

電話 058(253)0310

FAX 058(252)5115

2002年1月16日

vol.4 担当 山田

<http://www.riceisland.co.jp>

こうすりゃおいしい！五穀大研究

今回の番組について

健康によいと静かなブームになっている玄米や雑穀。ただし、一般的には「まずい」「鳥の餌」といったイメージをもたれている。ところが、その特徴をちゃんと知った上で料理に使うととてもおいしいことがわかった。

基礎講座「穀のある問題」

- ・ 問題：映画「七人の侍」で野武士が狙った穀物は？
正解：麦
 - ・ 問題：玄米のなかに、白米よりも六倍も含まれている栄養成分は？ 正解：食物繊維
- 食物繊維はインスリンの分泌を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぐ
- ・ 問題：岩手県の郷土食「へめし」の「へ」つまり「ヒエ」の健康効果は？ 正解：塩分の摂りすぎを防ぐ

ヒエに多く含まれる「カリウム」が余分な塩分を体内から排出してくれる。可食部100グラム中のカリウム含有量は、白米六九ミリグラム、ヒエ340ミリグラム。

「現代っ子の玄米ダイエット！」

岩手県の高校で、1年生12人が1週間玄米を食べ続けるダイエットに挑戦。ルールは、白米を玄米に変えるだけ。(ただし、玄米食を強制したわけではありません。玄米が食べられない場合は白米に変えてもよいというルールです)

一週間後、体重の変化を測定してみると、3人は体重が減りダイエット成功！

ところが、8人は変わらず、1人は体重が増えた。なぜこんな結果に！

「玄米ダイエットって効果あるの？」

なぜ三人が成功、九人が失敗という結果になったのか？

成功の理由

白米に比べて、食物繊維が6倍も含まれている玄米。食物繊維がインスリンの分泌を抑え、血糖値の急激な上昇を抑えます。そのため、[1] 空腹になるまでの時間が遅くなり [2] 間食が減り [3] ダイエットに成功。

失敗の理由

[1] 「まずい」「固い」ためにご飯を食べられない [2] 間食を摂ってしまう [3] ダイエットに失敗

確かに玄米にはダイエット効果があるが、食物繊維が多いために、「まずい」「固い」と感じてしまう人が多い。そのため、ダイエットを成功させるには「我慢」が必要です。おいしい食べ物がすぐそばにある現代人には難しい。そこで、我慢がいらぬ食べ方、おいしい食べ方を探りました。

「げっ んまい！これが玄米！」

社の都・仙台にやってきたガッテン隊。まずは腹ごしらえに牛たん屋へ。そこで出会ったのが「麦とろめし」。麦飯の押し麦はどろどろした「とろろ」との相性がぴったり。「どろどろとの相性」これをヒントに、玄米をおいしく食べる方法を実験！

松島で合計31人に食べてもらった結果、玄米よりも白米がおいしくなる食べ方が2つあった！！それは一体なにか？

玄米への発想、変えてみませんか？

- ・ 31人中30人が玄米の方がおいしいと答えたのは、カレー
 - ・ 31人中31人全員が玄米に軍配をあげたのは、チャーハン
- 玄米と白米の粘りと固さを測定してみると。白米に比べて、玄米は固さで1.33倍、粘りで0.47倍。固さがあるから、どろどろしたカレーでは歯ごたえがあっておいしく、粘りが少ないから「ばらばら」したチャーハンでもおいしいのです。
- ・ 歯ごたえを楽しむ料理：カレー、ビーフストロガノフ、ドリア、麦トコ飯、卵かけご飯、中華丼
 - ・ ばらばらの食感を楽しむ料理：チャーハン、チキンライス、スープの具、ライスサラダ

「五穀対決結びの一番」

さて、玄米は分かったが、ほかの穀物はどんな特徴があるのでしょうか？

昔話「おむすびころりん」にあやかって、五穀で作ったおにぎりを坂の上から転がす実験を行いました。アワ、キビ、ヒエ、麦は白米とのブレンド。割合は8割が白米、2割がその他の穀物。玄米は玄米10割。

結果は、玄米、麦、ヒエのおにぎりが形を崩しました。白米、キビ、アワは崩れませんでした。

キビとアワのおにぎりが崩れなかった理由は、それぞれの穀物のデンプンの成分「アミロペクチン」の含有量の違いです。アミロペクチンはモチの成分で、粘りを出す。また、冷めてももちもち感が持続します。押し麦 ヒエ 玄米・白米 アワ・キビの順番にアミロペクチンの含有量が増えていきます。また、アワとキビにはアミロペクチンの量が少ない「うるち種」もありますが、一般的には「モチ種」が流通しているため「モチ種」を使用しました。

- ・ アワ、キビの「モチモチ感」を活かした料理：
キビ団子、アワぜんざい
- ・ アワ、キビの「冷めてもしっかり」を活かした料理：
お弁当、おにぎり
- ・ アワ、キビの「相手をモチモチ」を活かした料理：
古米をコシヒカりに玄米との混ぜ炊き
- ・ コシヒカりは標準米よりもアミロペクチンの含有量が多いために、モチモチ感がある。