

ライスアイランド

R I weekly レポート

～ シリアル・ルネッサンス～

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

スーパーグレイン「アマランサス」「キノア」

アメリカでは「スーパーグレイン」 栄養的に非常に優れたとして"アマランサス"、"キノア"が人気。

アマランサスは9/22 発信のRレポートVol. 37でお伝えした通り、「スパスパ人間学」で放映されて以来、アマランサスファンも増えた様子。そこで、今回はもう一つのスーパーグレイン「キノア」にスポットを当ててレポートいたします。

キノアとは？

南米アンデス原産の双子葉類アカザ科に属する栽培作物で、アマランサスやソバと同様に擬穀物として扱われています。

歴史的に見ると、キノアは7000年前ペルーで、5000年前チリで栽培されてきた形跡があるといわれています。数ある重要作物の中でも古代インカ帝国皇帝が、積極的に栽培を奨励した栽培作物といわれています。積極的に栽培された背景には優れた栄養特性があったからではないでしょうか。もっとも科学的に研究され始めたのは、1970年代に入ってからのことですが古代インカ帝国の人々は実際に食べてその栄養特性を実感していたのでしょう。

キノアの栄養素

他の穀物と比べタンパク質、脂質、配分含量が多く、その分だけ炭水化物が少ないのが特徴。また、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどのミネラルが多く含まれているのも特徴。また、必須アミノ酸リジンも多く含んでいます。

キノアの食べ方

南米における伝統的な食べ方は粒をそのまま茹でて食べたり、加熱によってパフにしたりまた、粉にしてパンやクラッカーにして食べるのが一般的です。白米にまぜて炊いてもおいしく召し上がれます。

RIでは、「キノア」の商品化を来年に向けて「素食シリーズ」「素材シリーズ」の両方で進めております。

日本で古来から食われてきた「きび」「あわ」「ひえ」などに海外原産の「アマランサス」「キノア」などの穀物もラインナップに加え幅広い選択肢を。またそれらをパンやお菓子の材料としてお使いいただけるようパフ化や粉、化に加工し、穀物食の普及に努めたいと考えております。

来週のR.Iレポートは、「ライスアイランドのMD」です。10/27のお届けです。

e-mailでの発信も予定しております。ご希望の方はチェックしてご返信ください

不要の方はチェックしてご返信ください。

FAX 058-252-5115 TEL

御社名

担当様

e-mailアドレス

擬穀物とは

9/22 発信のRレポートVol. 37でも登場した擬穀物について簡単にご説明させていただきます。

アマランサスはヒユ科、キノアはアカザ科、またソバはタデ科のデンプン性種子であり、厳密にはこれらを擬穀物と呼んでいます。

穀物は植物学上イネ科のデンプン性種子を指します。擬穀物は穀物に比べ、植物性タンパク質含量が高く、良質。米や小麦に不足している必須アミノ酸のリジンを多く含んでいるため、米や小麦に混ぜて利用することにより、タンパク質としての栄養価を上げることが出来ると言われてしています。