

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>

「おもいきりテレビ」で雑穀が紹介されました！

番組のテーマ「雑穀の健康効果を高め、さらにおいしくするひと工夫」と題し、雑穀ソムリエを招き、「あわ・ひえ・きび」の健康効果や、他の食材と一緒に摂って、健康効果を高める工夫や「食べづらい」と言われる雑穀をおいしくする調理方法が紹介されました。冒頭、雑穀は脂肪の代謝が改善され、肥満の改善・糖尿病の予防に有効と言われ、実例として160cm62kgの女性がカロリー制限なく雑穀を含み食事を三食30日間、食べ続けて4kg痩せたと紹介されていました。茨城キリスト教大学 栄養学博士 落合教授が出演され、雑穀は過食を防ぎ、自然と肥満抑制効果があると共に食後の血糖値の上昇が遅く、下降も早いことから糖尿病予防改善効果が見られ、雑穀は「機能性穀類」として注目されていると言われていました。

あわ(粟)は、味が淡い事から由来し、肥満改善・糖尿病予防改善・脳活性化などにも効果的。鉄分が豊富で、ホウレン草よりも多く、白米に比べても約5倍。調理のポイントは、アワのコクを引き出すこと。1～2時間水に浸し、1.5倍の量の水を沸騰させてからアワを入れます。水が無くなってきたらヘラでかき回すとコクが出てくるので、その後、約5分弱火で炊きます。あわの健康効果は高めるには豚肉と一緒に炒めると、成分を吸収する働きが4倍以上に高まり効率良くなります。【あわと豚肉の中華炒めの作り方は】豚肉、玉葱、筍を油で炒め、炊いたアワとピーマンを加えます。調味料で味を整え、仕上げにゴマ油をまわし入れて出来上がり。

ひえ(稗)は冷害に強い事から由来し、食物繊維がサツマイモより多く白米に比べて約8倍と豊富。穀類の食物繊維(セルロース)は、大腸がんを発生しにくくする効果が、野菜や豆類より高いと発表されています。また、ひえに含まれるヒエポリフェノールは、活性酸素を除去する効果が強く、細胞の老化や癌化を防ぐのに有効と言われています。ひえと山芋と一緒に調理すると食物繊維が活性化しより健康効果が高まります。調理のポイントは、1～2時間水に浸した後、軽く洗って、1.5倍の量の水で15～20分炊きます。炊いたヒエをすり鉢で軽くすって、料理の材料として使います。【ひえと山芋の蒲焼の作り方は】炊いたヒエ・すった山芋・醤油を合わせ、のりの上に広げます。フライパンで両面を焼いた後、焼き網でタレをぬりながら焼き、出来上がり。ヒエポリフェノールの効果を高めるには、香辛料と一緒に摂ると中枢神経を刺激され効果的。【ヒエのピリ辛ふりかけの作り方は】炊いたヒエに水を加え、すりつぶした桜海老・白ゴマと合わせ薄くのばします。電子レンジで8～10分かけ、パリパリの状態にして、細かく砕いた後、唐辛子を加えて出来上がり。

きび(黍)は黄色いの実から由来し、マグネシウムが白米の約6倍と豊富です。きびの健康効果を高めるには、甘味を加えるとマグネシウムの吸収率が約2.1倍に高まります。調理のポイントは、1～2時間水に浸しておき、1.5倍の水に少量の自然塩を加え15～20分炊きます。【きびの甘味噌あんの作り方は】炊いたきびと長ネギ・生姜を炒めます。甘味噌を加え、煮た後水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がり。

一緒に炊く時は、あわ、ひえ、きびを3:4:3にブレンド。左記の雑穀ブレンドと白米は、1:4の割合がお薦め(市販の雑穀ブレンドでも同じ割合)さらに、少量の自然塩とお酒を加え炊くと良いです。(一部を抜粋)

来週のR.Iレポートは、です。12/20のお届けです