

「麺」愛好家に捧ぐ、もちもち&ヘルシーな話

みなさん、こんにちは！

穀物繊維で健康な食を楽しく、ライスアイランドメールマガジン！

年末に年越しそばを食べた方も多いと思いますが今回は「麺」についてのお話です！

■ 意外と多い日本人の麺食

麺は私たち日本人にとっても非常になじみの深い食べ物。

麺類を食べる頻度に関する調査では

「週 2〜3 回食べる」という回答が 37.5%

「週 1 回以上食べる」という回答は、なんと 80%以上！

「ほぼ毎日食べる」という回答も 7%あったようです。

うどん、ラーメン、スパゲティがそれぞれの垣根を越え、新たなジャンルのメニュー開発がされるなど麺市場の柔軟性も普及の一因と考えられます。

海外の伝統食と日本の麺食の融合商品も出てきていますね。

ちなみに「毎日でも食べたい麺類ランキング」では

1位：うどん

2位：そば

3位：ラーメン

4位：スパゲティ

5位：焼きそば

という結果のようです。

うどんは腹持ちも良く、地域によって麺の打ち方や味にバラエティがあり、また、金額や手間も含めた手軽さから支持が多いようです。

■ これからの麺メニュー開発は「もちもち感」と「機能性」

同じく熱狂的なファンが多く、ますます拡大しているのがラーメン。

味のバラエティやボリュームが評価されて伸びた一方、

アメリカ、フランス、ドイツ、タイなど海外にも普及しています。

そのラーメン、今後の動きとして女性客や健康志向の高い消費者をターゲットとした「ヘルシー麺」の開発が活発になっています。

小麦粉の代わりに、こんにゃくを使ってカロリーを抑えたりライ麦の粉を混ぜた麺で食物繊維を増やしたり。女性をターゲットとした新たなメニュー開発は各企業で着実に実を結んでいるようです。

■ 食感だけじゃない、機能性アップの雑穀ヌードル

1月15日放送 NHK「あさイチ」では「うどん」が特集されました。

うどんを研究しつづけて22年の工学院大学・山田昌治教授によるともちもち食感を出すには麺にデンプンを馴染ませること。

その方法として、糸こんにゃくと一緒に茹でて麺にデンプンをなじませ、もちもち感を出していました♪

また、ダイエットや肥満というテーマで「かけうどん」は小麦だけを摂取している状態。すなわち、血糖値が急激に上昇しやすくなり糖質を脂肪として吸収しやすく、肥満になりやすいとのこと。

そこで、血糖値の上昇をおだやかにする食材と組み合わせて食べることでうどんをたくさん食べても太りにくくなるということです。

そこで試してみて頂きたいのが雑穀の粉を使った麺です！

以前、岩手県特産の「ひえ」を使った麺を食べましたがもちもち感があり、香りもシンプルで美味しかったですよ(^^)♪リピートの女性客がとても多いそうです。

私たちライスアイランドでも特注品ではありますが雑穀粉のご提供が可能です。食物繊維が豊富で機能性が謳える大麦、色づきでインスタ映えも期待できる黒米などがオススメ。パスタサラダにもよく合いますのでご興味のある方は是非お問い合わせください！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>