

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.3 そばの実

スーパーフードとして、ダイエット食品として、国内外で今大注目の食品です。



### スーパーフード とは？

栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴から、その安全性が証明されていることが条件です。

健康や美容に有効な成分を、食品という形で無理なく摂取することができます。「スーパーフード」は食べるサプリメントとも考えられています。

Millet…(英語)「雑穀」の意。(読み)ミレット。雑穀とは主食(白米、精白小麦)以外の穀物の総称。

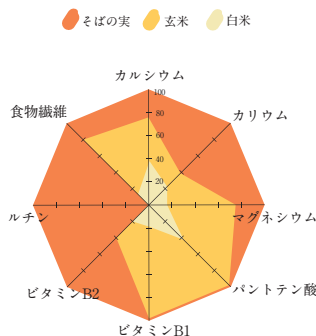
## そばの実

殻のついた玄そばを蒸し、乾燥させてから殻を取り除いたもので、地方によって「そば米」「むきそば」とも呼ばれます。

**高い栄養価と豊富な食物繊維**を含み、特にポリフェノール成分の**ルチンが豊富**です。ルチンには**血圧や血糖値の降下、血栓の予防効果**があることから、**高血圧や動脈硬化などの改善、糖尿病の予防**などに期待が持てます。また脂肪の吸収を抑制するレジスタント・プロテインが豊富なため、**コレステロール値の低下、ダイエット、アンチエイジングにも効果的**です。**強い抗酸化力**に加え、血糖値の上昇を表す**GI値も低く**、まさにスーパーフードの名に相応しい食品と言えるでしょう。

## そばの実の成分比較

そばの実を100としたときのそれぞれの割合



### そばの実の炊き方



### アレンジレシピ そばの実入り雑煮



まずは米1合に大さじ1杯から。

1. 通常通りに米を研ぐ。
2. そばの実は目の細かい茶漉しなどでサッと洗う。
3. 2を1に加え、加えたそばの実と同量の水を足す。  
例: そばの実大さじ1の場合、水大さじ1
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

【材料】4人分

お好みの雑煮 …… 4人分  
そばの実 …… 100g

1. そばの実をざっと洗い、400mlの水と一緒に鍋に入れ強火にかける。
2. 沸騰したら弱火に落とし、15~20分煮てザルにあける。
3. 2を雑煮に加えて調味し、一煮立ちさせる。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



そばの実  
100g 270円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です