

# 日本の スーパー フード Millet

## Vol.4 大麦

食物繊維は白米の19倍。  
健康食、ダイエット食の両面  
から今人気の雑穀です。



### 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る、「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。

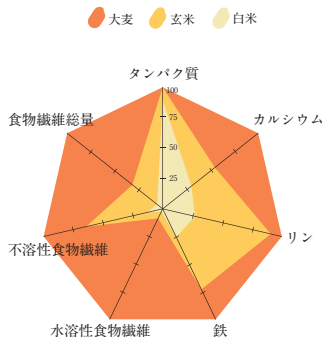
Millet…(英語)「雑穀」の意。(読み)ミレット。雑穀とは主食(白米、精白小麦)以外の穀物の総称。

## 大麦

大麦は古来より人々に親しまれてきた最古の雑穀と言われています。穂の形状から「六条大麦」と「二条大麦」に分けられ、「六条大麦」は食用や麦茶、味噌、焼酎の原料に、「二条大麦」は主にビールの原料に用いられます。丸麦、はだか麦、押し麦、もち麦も全て大麦です。大麦は雑穀の中でも**食物繊維が際立って多く**、その量は**白米の19倍**、**玄米の3倍**にもなります。水溶性と不溶性の2種類の食物繊維の働きにより、**血糖値やコレステロールの上昇の抑制**、**腸内フローラの改善**、**糖尿病や肥満による生活習慣病の予防**等に期待が持てます。

## 大麦の実の成分比較

大麦を100としたときのそれぞれの割合



### 大麦の炊き方



### アレンジレシピ 大麦入りミネストローネ



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. 大麦は目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
3. 2を1に加え、加えた大麦と同量の水を足す。
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

【材料】4人分

ミネストローネスープ …… 4人分  
大麦 …… 大さじ2~3  
塩、胡椒 …… 少々

1. 大麦はサツと洗い、たっぷりの湯で柔らかくなるまで茹でてザルにあげる。
2. ミネストローネスープに1を加えて温め、調味して器に盛る。

### たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



大麦

100g 216円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です