

NHK「ゆうどきネットワーク」放送後、話題騒然!

平成 25 年 4 月 8 日(月)NHK 総合テレビで放送
『明日からできる!生活向上委員会「もちり!もち麦で脱メタボ」』
国内産もち麦は非常に生産量が少なく、NHK テレビでは輸入の
「もち麦」でしたので、国内産と比較すると非常に白かったです。



幻のもち麦
もちもちプチプチ

もちもち・プチプチした食感! <<もち麦パワーでメタボ改善!>>



幻もち麦 (愛媛県産)

「もち麦」は、もち米の代替品として昭和初期まで広く耕作されていましたが、栽培が難しいので、段々と姿を消してしまい、<<幻の麦>>とも言われ、生産量が少なく希少な麦です。特徴は、なんと行って「もちもち、プチプチ」した食感で、穀物の中でも食物繊維の含有率が高く、白米の約25倍、玄米の約4倍も含まれています。

最近の研究で、「もち麦」には、内臓脂肪や血液中のコレステロールを減少させてメタボリック症候群を改善する効果があることが分かってきました。さらに、血圧上昇抑制効果(セカンドミール効果)や大腸がん抑制効果や糖尿病の予防や腸内環境を整える効果があります。

また、免疫力を高め細菌やウイルスに対する抵抗力がアップする「β-グルカン」を含有し、脳や神経を落ち着かせるリラックス効果があると言われる「ギャバ」も含まれ、糖質が少ないのも特徴の一つです。

※ β-グルカン = 近年、キノコから抗ガン活性を示す高分子多糖体(ブドウ糖がたくさん集まった物体)として「β-グルカン」が発見され、人間の免疫力を高め、肌の張り、弾力を保つコラーゲンを体内で作る繊維芽細胞を刺激するといわれています。また、間接的にガン縮小させる効果があるといわれ、医学・マスコミなどに大きく取り上げられるほど注目されています。

β-グルカンを多く含んでいると食事が時間をかけてゆっくり消化され、血液中の糖の量が増えすぎず、多すぎた糖を脂肪としてためこまなくてすむため、肥満を抑制することができます。

もち麦は、もち性の特性を活かしてご飯以外のお料理、スープやポトフを作る時にお野菜と一緒に煮込んで食感を楽しんだり、ポタージュのとろみと甘味付けに使ったり… いろいろな使い方が出来ます。

【愛媛産 100%原料・残留農薬未検出・異物混入ゼロレベル実現】

幻もち麦 愛媛県産 300g **450**円(税込)

「大麦・裸麦の国産自給率は… わずか9%」 <<もち麦>> = 脱メタボ!

「愛媛県東温市(重信)産原料を、100%使用」

「新品種のダイシモチ(=四国裸95号)、残留農薬未検出」

白米に1割程度混ぜて炊くだけで、もちもち・プチプチとした食感の甘味・旨味が増したごはんに!

白米に1割混ぜるのを目安にお好みで量を少なく、多くしていただけます。研いで水加減したお米に、定量(1合に対して大さじ2杯[約30g])を加えて、約1時間ほど浸水後、炊いて下さい。

※心持ち多めの水加減と味を引き立てるために「塩」をひとつまみ加えて炊き上げることをお勧めします。

※スープの具として「もち麦」を入れても、スイーツやパンに入れてもOKです。