

ヘルシーでおいしい食用大麦が 今、アメリカ食材の注目株!

アメリカ穀物協会



アメリカ穀物協会が取り扱う穀物には、大麦のほかにもトウモロコシ、グレイン・ソルガムがある。写真は、コーンブレッドなどで使われる「コーンミール」

日本で大麦といったら、麦飯であろう。熱々の麦飯にとろろをかけていたたけのうが、好物という人も多いのではないだろうか? しかし、この麦飯用の大麦は、大麦の中でも「うるち種」にあたるもので、一般に押麦と呼ばれ、米に混ぜやすいようあえて大麦を圧平加工したものである。そう言われてみると、押麦とは確かに平べったい形状である。

一方、今回紹介する大麦は、麦の中でも「もち種」にあたるサルート麦である。このサルート麦は、ここ10年ほどの間でアメリカに出回るようになってきた新しい品種で、βグルカンと呼ばれる水溶性食物繊維が、従来の麦よりも多量(6.5%)に含まれているところが特徴。

もともと大麦は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているとても体によい食材のだが、サルート種にはより多くの水溶性食物繊維が含ま

れているので、よりヘルシーである。また、圧平しなくても押麦よりも吸水性が高いため、みずみずしくプチッとした大麦特有の食感が楽しめるようになった。

サルート麦は押麦よりも粘りが強く、食感はモチモチとした歯応え。柔らかくなる温度も低いので、長時間炊き込まなくてもよい。しかも、スープや煮物など汁気の多い料理には、そのまま入れてしまえる。この手軽さもうれしいところ。

サルート麦の登場により、食用大麦の使用は飛躍的に進化した。スープやサラダ、リゾットはもちろん、フレンチの伝統的料理である、ウズラの腹にキノコや穀物を詰めたファルス(詰め物)など、さまざまな料理に簡単に取り入れることができるようになったのだ。

健康効果も期待!
シェフの創作意欲を刺激する食用大麦

食物繊維が豊富に含まれる大麦は、米国食品医薬品局(FDA)が定めるヘルスクレームを2006年に取得している。ヘルスクレームとは、日本における「特定保健用食品」同様の健康強調表示で、食品・栄養素などと健康状態の関係について表示するもの。具体的には、その食品を摂取した場合の効能として、病気のリスクを軽減させる可能性があることを表示することができるものである。大麦は特に「心臓の健康」について強調表示することが許されている。

また、心臓病の予防に加え、大麦には血圧を下げる効果やコレステロールを軽減する働きが実証されている。また、βグル

カン(炭水化物)の消化や血糖値の上昇を抑えるため、糖尿病予防にも効果を発揮。さらに高水準の酸化防止物質が含まれているため、ガンへのリスク軽減、免疫力アップなどの健康効果も期待できるといえる。

アメリカ穀物協会では、3月16日から2週間におたり、グルメ検索サイト「ぐるなび」にて、「Taste Genie Fair(たべてげんきフェア)」という大麦キャンペーンを展開した。同企画は、メタボに悩む人に向け、外食で低カロリーメニューを提案。「メタボバスターズ」と称した女性栄養士がカウンセリングを行なったもの。都内15店のレストランに協力をあおぎ、大麦を使ったヘルシーメニューを提案、実際に提供してもらった。参加店舗は、フレンチやイタリアン、ヌーベルシノワに加え、鉄板焼きダイニング、ふぐ料理店などなど。あらゆるジャンルのレストランが、大麦メニューを考案する、ユニークな企画となった。

ふぐ料理店から「フグの和風リゾット」、鉄板焼きダイニングから「ぎのこと大麦のリゾット風もんじゃ」、イタリアンから「北海道産水だこと大麦の香草ドレッシング和え」など、バラエティーに富んだメニューが登場。中には、大麦を使ったシフォンケーキなど、スイーツに取り入れた店もあり、食用大麦の汎用性の高さを表す結果となった。

スープやサラダ、リゾットに使えるのはもちろん、パスタや米の代役も果たす。そして、なんといってもそのおいしさである。プチプチとした食感が、クセになるのである。ヘルシーでありながらおいしく汎用性も高い大麦は、シェフの創作意欲をかきたてる食材である。