

# The New York Times

THE NEW YORK TIMES 2013年5月31日掲載

## New Tricks for Old Grain 古来の穀物の再発見

タラ・パーカー・ポープ Tara Parker-Pope



Andrew Scrivani for The New York Times Raw sorghum.

「すべての古いものは新しく生まれ変わることができる。特に古来の穀物を料理する時に」  
マーサ・ローズ・シュルマンは、健康セクションの今週のレシピにこう綴りました。**ソルガムきび**やファロなどの古来の穀物は何百年もの間、食餌の主成分として欠かせないものですが、現代人はシンプルにその美味しさや噛みごたえのある食感を楽しんでいます。

### RECIPES FOR HEALTH

## New Ways to Use 'Ancient' Grains



2013年5月28日掲載

マーサ・ローズ・シュルマン

MARTHA ROSE SHULMAN

The NY Times レシピ・コラム担当

著書 “The Very Best Recipes for Health” など

## 「古来の」穀物の新しい使い方

「古来の穀物」は全粒食品業界において、新しいキャッチフレーズとなっています。「古来の穀物」とは何百年、または何千年もの間、食用として食べられていた数種の穀物を意味しています。これらの穀物は、世界の遠く離れた地域では何世紀にもわたり食べられていましたが、アメリカにおいては近年新しい食材として注目を集めています。

**ソルガムきび**のような雑穀は、インドやアフリカにおいて何世紀にもわたり主食として食べられていましたが、アメリカでは主に飼料用として栽培されていました。(中略)

**ソルガムきび**などの古くて新しい雑穀は美味しく、噛みごたえがあり野菜や豆とよく合います。

## ソルガムきびのシチュー ～ブラックビーンズ、アマランスとアボカドと一緒に

### Sorghum Bowl With Black Beans, Amaranth and Avocado

**ソルガムきび**は、粒が丸くて同じような大きさのクスクスに似ていて、クスクスと同様にソースの多い煮込み料理によく合います。豆とアマランスの入ったシチューの中で、ソースを吸い込み柔らかくなった豆に対し、しっかりと立ち上がっているソルガムきびの粒が好評です。

【材料】 ・ブラックビーンズ または花いんげん豆など好みの豆 450g

・キャノーラオイルまたはグレープシードオイル 1 tbsp                      ・玉ねぎ 中 1 個、 みじん切り

・ニンニク 2~4 片、すりおろす    ・好みのハーブ、パセリなど トッピング用    ・塩 適宜

・ソルガムきび粒 1 カップ                      ・熟したアボカド 1 個 スライスする                      ・あればフェタチーズ、トッピング用 適宜

・アマランスの葉、またはベビースピナッチ、1 束（葉と茎をざく切り）

#### 【作り方】

1.        ブラックビーンズなど乾燥豆は洗って一晩水につけておく。つけ汁は捨てずにとっておく。
2.        スープ用鍋やダッチオーブンで中火でオイルをあたため、玉ねぎを柔らかくなるまで 5 分ほど炒め、にんにく半量を加え 1 分ほどさらに炒める。ブラックビーンズとつけ汁を加える。5 cm 位の高さの煮汁で全体がひたひたにかぶるようにする。必要に応じて水を足し、沸騰させる。とろ火にし灰汁をとりながら煮込み、ふたをして約 1 時間煮込む。
3.        小さじ半分の塩を加え、残っているにんにくを加える。豆が柔らかくなりスープのとろみがつくまでさらに 1 時間ほど煮込む。味を見て塩を加減する。
4.        豆をとろ火で煮ている間にソルガムきび粒をゆでる。粒はさっと水でゆすぎ、小なべに 3 カップの水を入れ、塩を小さじ半分ほど加えて一度沸騰させてとろ火にし、ふたをして粒が柔らかくなるまでゆでる。(20~30 分) ゆであがったら水切りし、鍋に戻してふたをしておく
5.        豆が煮えたら、アマランスのざく切りまたはベビースピナッチを入れ、葉が柔らかくなるまで約 10 分煮る。
6.        ゆでたソルガムきび粒は、6つの深めのボウルに取り分ける。豆、アマランスと煮汁を上からかけ、アボカドや刻んだハーブを添える。好みにサルサソースやチリソースを加え、フェタチーズをトッピングする。 6 人分。

訳者注 \* 缶詰の豆などを使う場合は 1 は省略

翻訳: アメリカ穀物協会

出典: <http://www.nytimes.com/>