



# ちょっと勉強室

No.205

平成26年12月

今回のテーマは **オオムギ**



## (1) 基礎知識

食物繊維やミネラルを含むオオムギは、イネ科の穀物で、学校給食の米飯にも麦ご飯として利用されています。世界最古の穀物の一つといわれ、約1万年前から西アジアから中央アジア（現在のイラク付近）で栽培されていたといわれています。古代エジプト（約3千年前）のツタンカーメン王の墓からは、副葬品として納められた大麦が発見されています。日本には、小麦よりも早く1800年程前に中国大陸を経て伝わったと考えられています。奈良時代には、日本各地で広く栽培され、平安時代には、米と混ぜて大麦ご飯が食べられていたそうです。

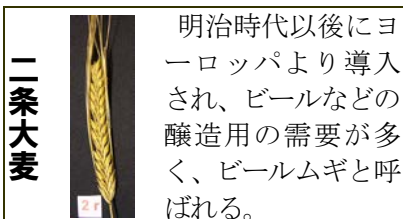
大麦は、寒冷・乾燥に強く、熱帯地域を除いて世界各地で栽培されています。日本でもほぼ全国で栽培され、主食用大麦は殆どが国内で生産されています。秋に直接畑に種を蒔く「直播」は、成長途中で冬を越える際に「麦踏」が行われます。麦踏が行われないと、大麦は分けつが起こらず、茎が増えません。寒冷地向けには、春に種を蒔いて盛夏に収穫可能な春蒔きが品種改良で開発され、主に北海道で栽培されています。オオムギは現在、イネ、コムギ、トウモロコシに次いで世界で4番目に多く栽培されています。

用途は広く、主食として食するほか、粉にして麺（大麦めん）や香煎（麦こがし）、ビールやウイスキーの原料、麦焼酎、麦茶、麦味噌、水飴などに利用されています。他に、若葉を粉砕して乾燥粉末にしたものは、青汁の一種として、いわゆる健康食品として市販されています。大麦は、小麦に比ベグルテンを殆ど含まないので、パンに加工すると、あまり膨らまずどっしりしたパンになります。また、牛・豚・羊・鶏等の家畜の飼料としても使われており、特に上質な牛肉を生産する上で、欠かせないそうです。

大麦は、小麦に比べて粉に挽き難いという特徴がありますが、発芽させることにより、挽きやすくなります。麦類の子実にある黒く太い線は「黒条線」といい、種子が形成される際の水分や養分の通り道となっており、重要な役割を担っている部分です。

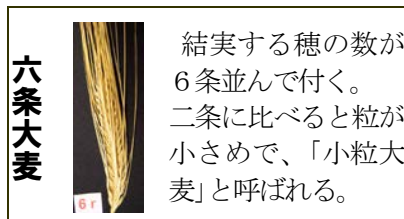
## (2) 種類

実のなる穂の形によって「二条種」と「六条種」があります。



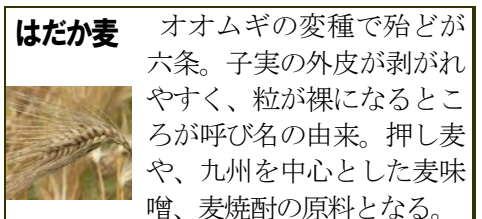
二条大麦

明治時代以後にヨーロッパより導入され、ビールなどの醸造用の需要が多く、ビールムギと呼ばれる。



六条大麦

結実する穂の数が6条並んで付く。二条に比べると粒が小さめで、「小粒大麦」と呼ばれる。



はだか麦

オオムギの変種で殆どが六条。子実の外皮が剥がれやすく、粒が裸になるところが呼び名の由来。押し麦や、九州を中心とした麦味噌、麦焼酎の原料となる。

## (3) 栄養価

食品成分表では、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが含まれますが、代表的なのは食物繊維が多いことです。水溶性と不溶性では、水溶性の割合が若干多く、その大部分がβ-グルカンです。β-グルカンは、強い免疫賦活作用、制癌作用を持つとして注目されている成分で、他に、血圧の上昇を抑制する、コレステロールを下げる、血糖値の上昇を抑制する等ともいわれています。

大麦の若葉は、緑黄色野菜に比べてミネラル、ビタミン、酵素等が多く含まれるとして注目され、青汁に利用されています。