



# ちよつと勉強室 No.75

今回のテーマは **雑 穀**

## (1) 基礎知識

雑穀というと、かつては、白い米に憧れて米が無いので仕方なく食べる「雑な穀物」、「貧しい主食」「まづい」等のマイナスイメージが強かったのですが、最近では、健康志向やダイエット、アレルギー対策等で利用する人が増えているようです。また、味がある、コクがある、噛み応えがある、食感が良い等の理由で、白い米に無い新鮮さが逆にウケているようでもあります。

栽培の歴史は非常に古く、キビ・アワは中央アジアからアフガニスタン、インド西北部にかけての地域で、紀元前5,000年以前に栽培され始め、アジア東部やヨーロッパへと次第に広がって行きました。日本では縄文時代にはすでに栽培されていて、稲の渡来以前には主食とされていたと考えられています。救荒作物として栽培された雑穀は、安定して米が作られるようになると、栽培が減少しました。最近では、減反対策により雑穀の栽培が少しずつ増えてきていますが、殆どは輸入に頼っています。

「五穀豊穡」の五穀は、米・麦・豆・アワ・キビ又はヒエ等の、人が常食する5種の穀物をいいます。また、「雑穀」は、米以外に主食として食べられる穀物のことをいいます。

## (2) いろいろな雑穀の特徴

**粟(アワ):**イネ科の1年草で、温暖な乾燥した土地を好みます。原種はエノコログサ(通称ネコジャラシ)といわれています。生育期間が3~5ヶ月と短いので、地形や気候に左右されにくく、救荒作物として役立ちました。「うるちアワ」と「もちアワ」があり、もちアワの方が食味はすぐれています。一般にはうるちアワであわおこしやあめを作り、もちアワであわもちや団子を作ります。アワのタンパク質中には善玉コレステロールである血中HDL-コレステロール値を高める効果があり、さらに脂質代謝改善機能もあるといわれています。



**黍(キビ):**アワ同様、イネ科の1年草で生育期間は3~4ヶ月と短く、乾燥に強い作物です。原産地は東部アジアと中央アジアに近い地方を含む大陸性の温帯とされています。日本には、アワ・ヒエよりも遅く入ってきました。うるちともちがあり、もちの方が多く利用されています。身体をあたため、体力を強化するパワーを持つといわれ、冷え性や病弱な人に良いとされています。キビのタンパク質にもアワ同様、HDL-コレステロールの値を高める効果があるといわれています。



**稗(ヒエ):**湿地や寒冷地や痩せ地でも栽培できるアジア原産の作物です。粘り気が無く、ぼそぼそした食感ですが、米に比べ栄養価が高いです。稲が伝わる以前から日本で常食されていたといわれ、江戸時代に起きた天明・天保の大凶作で二宮尊徳が栽培を勧め、大飢饉から庶民を救った穀物として知られています。昔はヒエで、味噌やしょうゆ、焼酎も作っていました。



**アマランサス:**中南米産のヒユ科植物で、インカ帝国の時代から主食として食べられていた、直径1mm程の小粒の種子(正確には穀物ではない)です。アメリカ航空宇宙局(NASA)が「21世紀の栄養食品」と声明したことで、注目されている穀物です。日本では、仙人の食する穀物を意味する「仙人穀」と呼ばれています。葉は野菜として食べることができます。慢性の貧血や老人性骨粗鬆症の予防に効果があるといわれています。



**蕎麦(ソバ):**タデ科の1年草で生育期間が短く寒冷地や山岳地などの痩せ地で栽培できるため、救荒作物として古くから栽培されていますが、最近では健康食として注目されています。ポリフェノールの一種である「ルチン」は、ビタミンPの一種でありソバ特有の成分です。体内において、毛細血管壁を強くし出血傾向を抑える、高血圧や脳血管障害の予防、血液サラサラ効果、ビタミンCの吸収を助け酸化から守る等の作用があります。ソバは、アレルギー症状が重篤に出現することがあるので、学校給食では注意が必要です。

