

# 【目から鱗】脱！もったいないレシピ<sup>o</sup>

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、今回のテーマは「脱！もったいない」。

何気ない調理方法によって、食材の栄養を捨ててしまっていたかも！？

使い方・食べ方を見直し、効率的な栄養摂取の方法を見ていきましょう♪

## ■ 常識的な調理が実は「もったいない」だった！？

ごまには、がん予防になるというゴマリグナンはじめ、食物繊維、鉄分、カルシウムなど様々な栄養素が含まれます。

しかし、ごまの周囲は固い殻で覆われており、そのまま食べると体内で消化されず排出されてしまいます。栄養素を効率的に摂取する方法として浸透しているのが「すりごま」。

粒の中に含まれる栄養素も、しっかり摂取することができ、さらに、すりごまを加熱することで抗酸化作用もアップします。香りのためだけではなかったんですね～♪

他にも、食材ごとの「もったいない食べ方」はたくさん。

<ごぼう>

皮を剥いて水に浸けてアク抜きはNG。

皮をよく洗って汚れを落とすだけ。皮に含まれるクロロゲン酸が脂肪の蓄積を防ぎます。

<いちご>

ヘタを包丁で切って洗うのはNG。

洗った後に、指でヘタを取ることでビタミンCを落とさずしっかり摂取。

その他にもピーマンは輪切りでなく細切りにしたり、とうもろこしの芯を細かくカットしてスープにするなど、脱もったいないレシピは様々あるようです♪

## ■ 脱！もったいない！主食編

私たちの主食である「米」も精白することで、表皮に含まれる食物繊維などの栄養素を削ぎ落としてしまっており、ある意味「もったいない」食べ方。

精白技術の向上により、食べやすさはアップしましたが、主食である米から効率的な栄養摂取する方法も見直しが必要です。

しかし玄米は「吸水が悪い」「炊き方が分からない」「食べにくい」など調理・食味に関しては良くない印象を持っている方が多いのが現状。

そこで、当社では「おいしい玄米食」をコンセプトにしたグレインカット（Gカット）加工シリーズを発売予定です。粒表面の薄い層を特殊加工で削り落とし、浸漬時間不要で、ふっくらやわらかく炊き上がり玄米食を手軽にカンタンに楽しんで頂けるようになりました♪惣菜や外食メニューにも手軽にお使い頂けます！

#### ■ 脱！もったいない！スーパーフード編

もったいないといえば我が社でのブームは「アマランサス」！

アマランサスは、にわかに認知度が上がってきているスーパーフードの一種です。

ある日突然、岐阜本社の脇に花を咲かせたアマランサスの花。

種がポロポロとこぼれただけのはずですが、大地に根を生やし、ぐんぐん伸びて、花を咲かせていたのです♪

アマランサスの種はスーパーフードとして認知されていますが、種しか食べないなんてもったいない！

スーパーフードとして食べられている種だけではなく、赤や黄色など鮮やかに咲く花は観賞用として葉っぱも食用として食べる事が出来るのです♪

先日、社長がアマランサスの葉っぱで天ぷらを揚げてくださったので

お昼ごはんに美味しく頂きました(^-^)/笑

アマランサスの効果効能など、詳しいことは、また改めてお話ししたいと思います！

関東では梅雨明け一。

いよいよ夏本番ですが夏バテには気を付けて、今週も頑張っていきましょう♪

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>