

昭和天皇も愛したオートミール

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、この週末は全国各地で30度以上の気温が観測され
いよいよ夏本番という感じになってきましたね。
今回は夏を元気に乗り切る朝食として
「オートミール」についておさらいしてみましよう♪

■ カンタン&栄養バツグン

ただでさえ忙しいビジネスマンの朝。
食欲減退も重なって夏場は朝食を摂らない…
という方にもオススメできるのがオートミールです。

オートミールとは

オーツ麦（燕麦）を脱穀して食べやすく加工したものです。
一般的には圧ぺんしたフレーク状のものが多く吸水しやすくなっているため
牛乳や豆乳、ヨーグルトをかけて手軽に食べられ
ナッツやドライフルーツ、シロップなど味付けやトッピングもしやすく
自分好みにカスタマイズできるのも大きな特徴です。

オーツ麦の生産国ランキングのトップ10には
ポーランドやフィンランド、イギリス、スペインなど
小麦の生産量が決して多くない国が上位に顔を連ねています。
穀倉地帯とは言えない、このような国でも生産されている理由は
日照の弱い地域でも生育する特性があるためです。

小麦の生育には一定量の日照が不可欠ですが
オーツ麦は日照が少ない環境でも生育しやすいため
外皮が柔らかく、丸ごと加工・調理できます。
そのため、外皮に含まれる食物繊維も手軽に摂取できるのです♪

■ 天皇陛下も愛食したオートミール

新時代の「令和」が始まって1か月経ちますが
実は、昭和天皇とオートミールにも深い関係が…。

宮内庁の料理番を26年間務めた
谷部金次郎氏の著書「昭和天皇と鰻茶漬」によると
昭和天皇は朝食で、オートミールとコーンフレークを
交互に召し上がっていたとのこと。

オーツ麦自体はシンプルな食材ですが食物繊維などの機能性、
調理方法やメニューの多様性を兼ね備えているが故に
長く愛されているのですね♪

ということでオススメ商品はコチラです。

①グラノーラ上級者さんのオートミール

JAN：4900390708677 (500g)

小粒タイプのオートミール。

冷たいミルク、温かいミルクで食べるほか焼菓子の練り込み具材としてもオススメ♪
スープに食事感を出す素材としても使えます！

②グラノーラ上級者さんのミューズリー ヨーグルトミックス

JAN：4900390708660 (300g)

オーツ麦とライ麦をベースにレーズンやココナッツを混ぜて
食べやすくしたミューズリー♪

ヨーグルトに一晩漬け込んだオーバーナイトミューズリーがおすすめ♪

ヨーグルトの水分をシリアルが吸ってしっとりなめらか食感に。

それでは暑い夏も食物繊維をしっかり摂って
元気に頑張っていきましょう＼(^o^)/

◆◆◆

【次回展示会のご案内】

第1回 お米産業展～RiceEXPO～

2019年7月3日（水）～5日（金）@パシフィコ横浜

<http://riceexpo.jp/>



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