

小麦アレルギーでも安心

みんなといっしょに たべられた!

ソルガムきびで、たのしいクリスマス会 かい



U.S. GRAINS
COUNCIL



しょうがっこう ねんせい
小学校 1 年生のハナは、

いつも、ごはんの時間じかんに、
さびしい思おもいをしています。

かぞくやお友だちと、

おなじお料理りょうりやおかしがたべられないから。

こむぎ
小麦アレルギーなので

こむぎ つく
小麦で作ったケーキやサンドイッチ、

ピザなどはたべられないのです。





もうすぐクリスマス。

「ソルガムきびがあるの。

クリスマス^{かい}会をしましょう」

とおかあさんがいってくれました。

「ソルガムきび……？ だいじょうぶかな～？」

あさ^{あさ}朝からキッチンで粉^{こな}をはかったり、

つぶ^{つぶ}粒をゆでたり、おかあさんは大いそがし^{おお}！

りょうり^{りょうり}お料理のいいにおいが、してきました。





ケーキやピザ、グラタン、おにぎり、
サラダなどのごちそうがいっぱい！
どれも、ソルガムきびのお料理です。

「メリークリスマス！ おいしいー！」

「今日は、ハナちゃんもいっしょに、たべられるのね」

ソルガムきびで作ったお料理やケーキの
クリスマス会。

だれも、小麦粉が入っていないなんて
気がつきません。

「これからも、おかあさんに、いっぱい

ソルガムきびのお料理を作ってもらおう！」

ハナはもう、さびしい思いを
することはないのです。



ソルガムきびってなに?



ソルガムきびについて
わたしがくわしくおしえるよ!

ソルガムきびはかせ
ソルガムきびのことなら
なんでも知っている。

クリスマス会のお料理は、
ぜんぶ、ソルガムきびで作られていました。
ソルガムきびって、なに?
しょくぶつなの? たべものなの?



ソルガムきびは、どれ?



ソルガムきびで作られたものは、どれ?



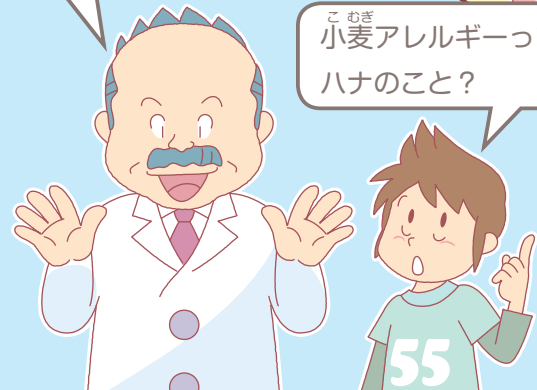
上のしゃしんは、ぜんぶ、ソルガムきび。左から、ソルガムきびひだり、ソルガムきびほけ、ソルガムきびつぶ、ソルガムきび粉です。ソルガムきびは、お米と同じ、こくもつです。お料理もぜんぶ、ソルガムきびで作られたものだよ。

お米と同じってことは、ごはんみたいに、たべられるの?

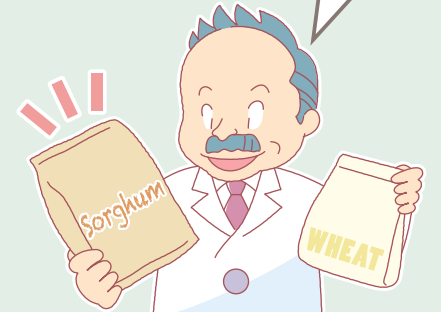


ソルガムきびは、小麦アレルギーの人でも、安心してたべられる食品です。

小麦アレルギーって、ハナのこと?

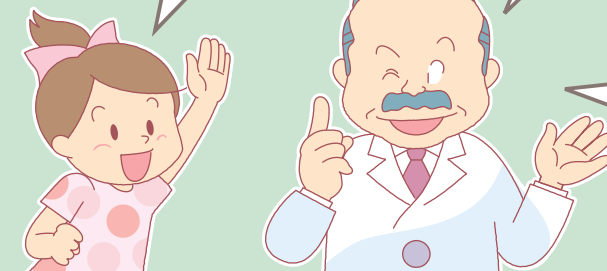


そう。小麦アレルギーは、小麦をたべると、おなかがいなくなったり、ぶつぶつができたりするびょうきのこと。ソルガムきびには、そのせいぶんが入っていないので、小麦アレルギーの人でも、安心して、たべられるんだよ。

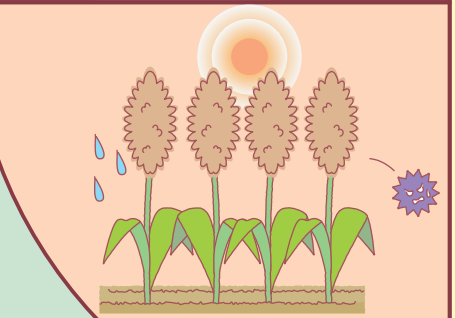


ソルガムきびは、どこでたべられているの?

アフリカなどで、こくもつとしてたべられているよ。さいきんはアメリカでも、ちゅうもくされてきているんだ。



それにね、ソルガムきびは、少ない水でそだち、びょうきにも強いので、かんきょうにやさしい作物なんだよ。



すきな具をはさんで、にぎらないおにぎり おにぎらず



ざいりょう材料 (4人分)

- ソルガムきび粒…1/2 合
- はくまい 白米…1 合
- みず 水…420cc
- ごま塩…適量
- スライスチーズ…4 枚
- ハム…4 枚
- しその葉…8 枚
- 焼きのり (全型) …4 枚

つくり方

- 1 ソルガムきび粒、白米は、ボウルに入れてさっと洗う。
- 2 炊飯器にソルガムきび粒、白米、水を入れ、玄米モードでスイッチを入れる。炊きあがったら、ごま塩を入れて混ぜる。
- 3 ラップの上に焼きのり (全型) をおいて、炊きあがったソルガムきびご飯 (茶わん 1/2 杯分) を平らに広げる。

- 4 上半分にチーズ、しその葉、ハムをのせ、その上にさらに、ソルガムきびご飯 (茶わん 1/2 杯分) をのせる。のりはふるしきのようにたたみ、上から軽くおす。ご飯と具がなじんだら、半分に切る。



- ★ごま塩の代わりに、かつお節やいり卵をご飯にまぜてもおいしいよ！
- ★チーズとハムの代わりに、オムレツとトマト、おし鶏とサラダ菜、トンカツとレタスなど、サンドイッチのように、すきな具をはさんでもOK！



ホットプレートで作る発酵なしの カラフルピザ



ざいりょう材料 (4人分)

- ソルガムきび粉…100g
- こめこ 米粉…100g
- さとう…小さじ 2
- しお 塩…小さじ 1/2
- みず 水…カップ 1
- オリーブオイル…大さじ 2
- トマトソース (市販) …適量
- ピザ用チーズ…適量

トッピングの材料

- プチトマト ピーマン パプリカ ツナ
- コーン ウィンナーソーセージ ハム
- スモークサーモン ルッコラ バジル
- パイナップル ブルーベリーなど

つくり方

- 1 ボウルに、ソルガムきび粉、米粉、さとう、しお、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- 2 1に水を入れ、よくこねる。生地がなめらかになり、手につかなくなったら、ボウルにラップをしてまとめておく。
- 3 トッピングの材料は、かざりやすいように、うすく切ったり、水気を切ったりしておく。例えば、パプリカやピーマン、ハムなどは、星やハートなどの型でぬいておくと楽しい。

- 4 2の生地を4等分してから、10センチくらいに丸く広げ、オリーブオイルをぬる。手にくっつきそうな場合は、生地の上にラップをのせて、上からのばす。



- 5 ホットプレートを180～200度くらいにあたため、サラダ油をしいてから生地をのせ、約2分焼く。

- 6 生地をひっくり返して、トマトソースをぬり、その上にすきな具をのせてから、ふたをして5分焼く。



- ★具をのせずに、生地だけにオリーブオイルをぬって焼いた後、果物やスモークサーモンなどをのせてもおいしいよ！

バリエーション



- 2の水の量を、カップ2にして、クレープを作り、ハムやレタスなどをまいて、ラップサンドにしてみよう！

ホワイトソースも具も、1つのなべでかんたん！ ポテトグラタン



ざいりょう 材料 (4人分)

- ベーコン…100g
- タマネギ…1個
- しめじ…1パック
- ジャガイモ…2個
- ソルガムきび粉…大さじ5～6
- バター…60g
- 豆乳…2.2カップ
- 塩…小さじ2/3
- こしょう…少々
- ピザ用チーズ…100g
- パセリのみじん切り…少々

つくりかた 作り方

- 1 ベーコンは短冊切りにし、タマネギは糸切りにする。しめじは軸を切ってほぐす。
- 2 ジャガイモは皮をむき、半分に切ってから5ミリくらいのうす切りにし、水につける。
- 3 水切りしたジャガイモを重ならないようにお皿にならべ、電子レンジで1分加熱する。
- 4 フライパンにバターを入れ中火にかけ、タマネギとベーコンをいためる。タマネギがすきとおってきたら、しめじ、塩小さじ1/4、こしょう、ソルガムきび粉を加え、全体をよくまぜる。



- 5 粉っぽさがなくなったら、豆乳と塩、こしょうを加え、クリーム状になるまでかきまぜる。



- 6 グラタン皿に4のソースを半分流し入れ、その上に3で加熱したジャガイモ、残りのソース、ピザ用チーズをのせる。



- 7 6を少しおいてから、220度のオーブンで、表面にこげ色がつくまで15～20分くらい焼く。焼きあがったグラタンに、きざんだパセリをふる。

★ベーコンの代わりに、ハム、牛肉や豚肉のひき肉をいためたものでもおいしいよ！

※粉はホワイトソルガムきび全粒粉を使用してもおいしさに変わりはなく、栄養価はアップします。

たの 楽しく！ソルガムきびの チョコレートカップケーキ



ざいりょう 材料 (マフィンカップ4個分)

- ソルガムきび粉…50g
- こめこ米粉…50g
- チョコレート(スイート)…30g
- バター(有塩)…80g
- ココア(パウダー・無糖)…10g
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- さとう…60g
- たまご卵…2個
- きゅうり牛乳…大さじ1

つくりかた 作り方

- 1 チョコレートを粗みじんにきざみ、バターは室温にもどして、やわらかくしておく。
- 2 ボウルにソルガムきび粉、こめこ米粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせておく。
- 3 別のボウルにバターとさとうを入れ、白っぽくなるまでまぜる。

- 4 とき卵を3に少しずつ加えてまぜ、さらに牛乳を加える。それに2の粉を入れてさっくりとまぜ、チョコレートの半量を加えてまぜる。



- 5 4をカップに流し、残りのチョコレートを上にかざる。

- 6 170度に予熱したオーブンで25分焼く。竹ぐしをさして何もついてこなければOK！マシュマロやスプレーチョコレートなどで楽しくデコレーションしよう！



※粉はホワイトソルガムきび全粒粉を使用してもおいしさに変わりはなく、栄養価はアップします。



菅原卓也 (愛媛大学農学部食品健康科学研究センター教授)

ソルガムキビは、アフリカ北東部原産のイネ科の穀物で、世界各地で栽培されており、小麦・米・トウモロコシ・大麦に次ぐ生産高があります。乾燥、高温、病気、害虫に強く、殺虫剤や殺菌剤などの農薬の使用は少量で済むことから、低農薬で栽培されています。

我々の研究によって、ソルガムキビのふすまには免疫力を高めたり、アレルギー症状を緩和する成分が含まれていることが明らかになっています。また、ソルガムキビのふすまには、食物繊維やミネラル成分が豊富に含まれています。例えば、白米と比べると、鉄分は約4倍、マグネシウムは約5倍、食物繊維は約5倍含まれています。そのうえ、必須アミノ酸であるヒスチジンも多く含まれています。そのため、ソルガムキビは、全粒で食べるとより効果的です。さらに、栄養分や健康効果のある成分が多く含まれるふすまと一緒に「全粒粉」として使っても、お米の玄米粉や小麦全粒粉のようなクセがなく、今回紹介した料理にも使いやすいことです。



また、ソルガムキビは、小麦アレルギーの原因物質であるグルテンを含みません。小麦アレルギーの方がグルテンを摂取すると、I型アレルギーと呼ばれるアレルギー反応を発生し、動悸、呼吸困難、場合によってはショック症状を引き起こしてしまいます。ソルガムキビはグルテンを全く含まないので、小麦アレルギーのお子さま方にも安心して食べていただける穀物です。

高増雅子 (日本女子大学家政学部家政経済学科教授)

ソルガムキビは、特徴的な味や香りがなく、他の料理素材と合わせやすい珍しい雑穀として、最近、注目されています。また、吸油性が低く、水となじみやすいので、粉の素材として液体と混ぜてクリーム状に使用できたり、揚げ物の衣としてコーンスターチなどと組み合わせると、サクサクとしたとてもよい食感を生み出す特徴を持っています。さらに、ソルガムキビは、グルテンを含まないため、小麦アレルギーのお子さまにとっては、とても魅力的な小麦粉の代替品となります。

今回のレシピでは、ソルガムキビの粒状のものは、お米と一緒に炊いて、お子さまと楽しく作ることができる「おにぎらず」にしてみました。お米との相性がよいこと、浸水の手間がないことなどから、簡単に作ることができます。



パウダー状のソルガムキビは、グラタンのホワイトソースが、ダマにならず簡単に調理できるレシピを紹介しています。また、カップケーキやピザの生地作りも、ただ材料を混ぜるだけで、粘らないようにと注意することもなく、お子さまでもおいしく作れます。トッピングの仕方もぜひ参考にしてみてください。

ソルガムキビの粒状のものをお米と一緒に炊くときには、いつもより少し多めの水加減にした方が、硬くならずにおいしく炊けます。また、ソルガムキビ粉は水に溶けやすいので、カップケーキの生地は少し柔らかいかなと思っても大丈夫。焼けばきれいに膨らんでくれます。

小麦粉の代わりに使えることを考えると、いろいろな料理が思いつきそうですね。ソルガムキビで、お子さまと楽しく食事づくりをしてみてください。

アメリカ穀物協会

ソルガムキビは8000年前から栽培されている古来穀物の1つで、世界で4万3000品種あると言われています。また、世界の一部の地域では主食として食べられています。ソルガムキビの中でも、今回紹介しているホワイトソルガムキビという品種は、アメリカで食品用に食べやすく品種改良したものです。グルテンを含まないことから、グルテンを摂取できない方々への小麦代替品として、近年人気やニーズが高まっているグルテンフリー穀物の中で小麦に一番近い品種です。ソルガムキビ製品は、「ホワイトソルガム」、「ホワイトソルガム粉」やミックス粉、パフ菓子、グラノーラなどとしてもご購入いただけます。ご購入先は、ソルガムキビのポータルサイト、www.sorghum.jp/shoplistでもご確認いただけます。

また、ホワイトソルガムキビを全粒、全粒粉で調理した場合、玄米と同等のミネラルや食物繊維を摂取することが可能です。今回の粉を使ったレシピは、ホワイトソルガムキビ全粒粉を元に考案されていますが、精白したホワイトソルガムキビ粉でも、全く使い勝手は同じです。

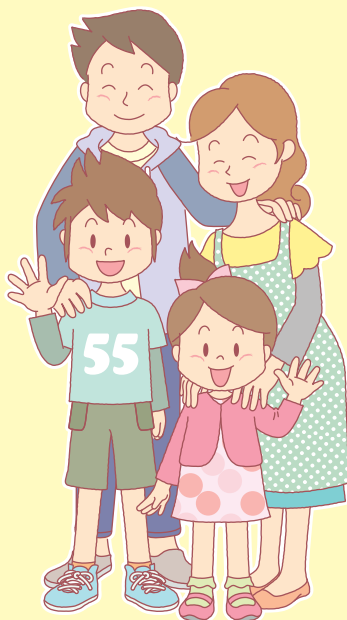
レシピサイトの「クックパッド」のアメリカ穀物協会公式キッチンにも、ホワイトソルガムキビを使ったレシピを掲載しています。また、動画サイト「YouTube」のアメリカ穀物協会日本事務所チャンネルには、ホワイトソルガムキビの動画レシピも掲載していますので、使い方や作り方をぜひ参考にさせていただきます。

本書のお話のように、小麦アレルギーのお子さまへの小麦代替穀物としてのみならず、健康志向の方への穀物として、さらには、新しいツブツブ・サクサク食感の雑穀として、ぜひお試しください。



アメリカ穀物協会の公式キッチン
クックパッドで
Q ホワイトソルガムキビ レシピ検索





ソルガムきびに関する情報サイト



<http://sorghum.jp/>



U.S. GRAINS
COUNCIL

<http://grainsjp.org/>

2015年9月1日 初版発行

監修 菅原卓也 高増雅子

発行 アメリカ穀物協会

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル11階

TEL: 03-6206-1041 / FAX: 03-6205-4960