

雑穀の魅力

料理研究家・雑穀エキスパート 黒田民子

1. はじめに

私たち人類は太古の昔から、食料だけでなく、薬品、飼料、衣料、住まいといった生活の大切な部分を、植物の生産する資源に依存して暮らしを営んできました。その植物資源は品種改良などを重ね、現在約173科、2,589種の植物が食用作物として利用されています。

食用作物は、大きく禾穀類（かこくゐ＝Cereals）、マメ類（Pulse）、イモ類（Tuber）、その他の四つに分けられます。また穀物は、主穀（イネ、ムギ、トウモロコシなど）、雑穀（ヒエ・アワ・キビ・シコクビエなど）、シユウ穀（大豆やインゲンなどの豆類）、擬穀（ソバ、アマランサス、キノアなど）の四つに大きく分けられます。

今回取り上げる「雑穀」は、世界的にはイネ科作物のうち、主にヒエ（Japanese millet）、アワ（Foxtail millet）、キビ（Common millet）などmilletと名がつく、小さい穀実をつける作物の総称となっています。

一方日本では、797年の続日本紀のなかで「五穀」とは、「米、麦、ヒエ、アワ、豆」の五つを言い、主要な穀物として日本人の食生活に根付いてきました。昭和以降、イネ品種の改良、栽培技術の向上によって雑穀栽培面積は急速に減少し、現在「雑穀」とは、一般的にイネやコムギ、トウモロコシの主要穀物以外の穀類とソバなどを含む生産量の少ない穀物の総称となっています。

そして近年、雑穀は現代の食卓に不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んだ健康食品として注目され、その大切さが見直されるようになっていきます。

2. 受け継がれてきた雑穀

イネやコムギ、トウモロコシといった主要作物が世界各国の多くの地域で主食としての役割を満たしているながらも、雑穀が今も受け継がれているのはなぜでしょう。それにはいくつかの理由が挙げられま

す。

① 寒冷や乾燥、肥沃でない土地といった厳しい生育条件にも抵抗性が強く、収穫まで育つということ。主食作物に比べて収穫量は少ないものの、安定した収穫が得られるという大きな利点があります。

② 長期間保存に耐える作物であること。①と同様、不作の時にも救荒作物として大きな役割を果たします。

③ 飯や餅、粥、饅頭といった伝統的な主食の原料として、さまざまな加工法や調理法が食文化の中で確立されていること。

④ 地酒造りの原料という役割を果たしていること。例えば、東アジアではヒエやモチ、西アフリカではモロコシ、東アフリカやインド亜大陸ではシコクビエといった雑穀が、ビールや酒の原料として用いられ、日常的にもさまざまな文化儀礼にも利用されています。

3. 雑穀の特徴

雑穀の特徴としては、土地や気候条件が不良な土地でも生育が可能で、長時間の保存にも耐えられること、さまざま調理法が確立されていて、地酒作りの原料にもなるもの、などが挙げられるでしょう。日本で収穫できる代表的な雑穀といえば、ヒエ・アワ・ソバなどですが、具体的にその特徴を見てみましょう。

（1）ヒエ（稗）・ニホンビエ



イネ科ヒエ属の1年生作物で、日本をはじめ東南アジアが原産です。日本最古の作物のひとつで、遣

跡調査などで縄文時代にはすでに栽培されていたことが確認されています。冷害に強く、長期間の貯蔵にも耐えられる穀物。少し黄色がかった白色で半透明、米粒に比べてずっと小さい形状です。

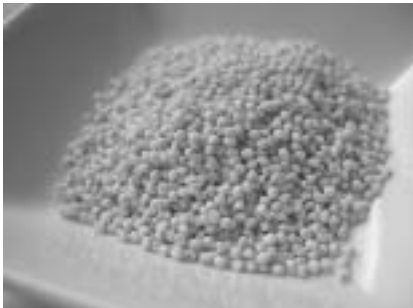
(2) アワ(粟)



イネ科アワ属の1年生作物で、東部アジアが原産。ヒエと同様、縄文時代から日本で栽培されていた最古の作物のひとつです。雑草のネコジャラシ（エノコログサ）がルーツで、生育期間が短いので気象災害に強く、播種期の違いから、北海道や東北地方では春アワ、暖地では夏アワが収穫されます。

また、アワにはモチ性とウルチ性があり、モチ性は団子・モチ・菓子に利用され、ウルチ性はコメと混ぜて食されます。

(3) キビ(黍)



イネ科キビ属の1年生作物。ヒエやアワよりも少し遅れて日本に伝来し、その起源は中央アジアから東アジアの温帯地域だと言われています。3～4ヶ月という短い生育期間で収穫でき、乾燥に強い穀物です。名前の由来は、黄色の実「黄実」（キミ）から転じたという説がありますが、種子色は黄色だけでなく、白色や褐色もあります。種が多いことが特徴のひとつで、インド亜大陸だけで29の野生種があり、モチ種とウルチ種の2栽培種があります。モチ種である「もちきび」は、もっちりとした食感とコクがあるので祭事用のモチや団子の材料として用

いられ、加熱調理すると鮮やかな黄色になります。

(4) クロゴメ(紫黒米)



イネ科イネ属の1年生作物で、東南アジアが原産。アカマイなどと同様に「古代米」と近年呼ばれているものです。アジアでは紀元前約5千年前から栽培されていたとも言われ、日本でも縄文時代後期には栽培が始まっていたといえます。「クロゴメ」とは、イネのうち糠層（玄米の種皮と果皮）にアントシアニン系色素をもつ品種の総称。ちなみに「アントシアニン」とは、ブルーベリーなど紫色の食物に含まれる色素で、抗酸化物質ポリフェノールの一種です。このクロゴメにもモチ性とウルチ性があり、一般的に食されているのはモチ性です。白米に入れて炊くと、鮮やかな赤紫色のごはんになり、赤飯などにも使われていました。

このように白米に比べると雑穀には食物繊維やミネラル、ビタミンなどが多く含まれていることがわかります。

栄養的にも健康にも良いからといっても、雑穀だけでは食べにくいので、白米と好みの雑穀を組み合わせることをおすすめします。

また市販品として五穀米や十穀米などとしてブレンドされたものが売られています。これらを上手に使って、手軽に毎日の食事に用いることで白米に偏りがちな食生活から、バランスの良い食生活を実現することができます。

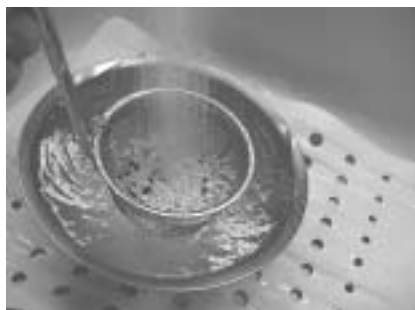
4. 五穀米のおいしい炊き方

市販品の五種類の雑穀がブレンドされたものと、白米を組み合わせ炊き上げます。白米1カップに対して、雑穀大さじ1を混ぜ合わせます。水加減も同量です。

○材料…白米2カップ（米の計量カップ）、五穀米大さじ2、水2カップ＋大さじ2

○炊き方

① 白米は、手でごしごしと洗うことはしないで早く洗い、水を五回くらいかえて洗います。ざるにあげて水気を切ります。あわやきびなど細かい雑穀は、目の細かいざるに入れて洗うと、こぼさずに洗えます。



② ご飯を炊く鍋に白米と同量の水、五穀と同量の水を加え、30分ほど浸水します。お好みで塩を一つまみ加えても良いです。

③ 鍋を強火にかけ湯気が出てきたら、弱火にして10分ほど炊きます。火を止め10分ほど蒸らします。ごはんを鍋底から返して混ぜ合わせる「天地返し」をします。もっちり、ふっくらとした五穀ごはんのできあがりです。

黒米も入っているの、うっすらと紫色のごはんは、他の雑穀との組み合わせで甘味を感じる味わいです。

炊きたてをおにぎりにして、梅干や、塩昆布、お漬物を添えたお弁当にもおすすめです。



5. 五穀米を使ったレシピの紹介

■五穀米リゾット



五穀米のプチプチ感が美味しいリゾットは、炊いた五穀ご飯（冷ご飯）を使うので調理時間も10分ほどの簡単スピードレシピです。休日のランチにもおすすめです。

また牛乳を豆乳に変えた、ヘルシーな五穀米豆乳リゾットもおすすめです。

○材料 2人分…五穀米ごはん・茶碗2杯分（約100g）、牛乳300ml、ソーセージ3～4本、玉ねぎ1/8個、ミックスベジタブル40g、ニンニク1片、バター10g、コンソメの素1/2個、塩こしょう少々、パセリ少々、パルメザンチーズ適量

○つくり方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りに、ニンニクはみじん切りにします。ソーセージは2cmほどの輪切りにします。
- ② フライパンにバターと刻んだニンニクを入れ、中火で熱します。ニンニクの香りが出てきたら、玉ねぎを加えしんなりとするまで炒めます。次にソーセージを加え炒め、五穀米を加えて炒めます。
- ③ 次に牛乳、コンソメの素を加え、中火でかき混ぜながら煮ます。
- ④ 五穀米に牛乳スープが絡まったら、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ 器に盛り付け、パルメザンチーズとパセリのみじん切りを振りかけます。

■五穀米のおやき

五穀米にすりおろしたレンコンを加えた、もちっとしたおやき。トッピングはキムチをのせ韓国風に。

もう一品、五穀米に野沢菜漬物と卵をつなぎに混ぜ合わせおやきは、醤油をかけてどうぞ。

どちらも焼きたてが美味しい、おやつ代わりに

なる一品です。

○材料 4～5 枚分…五穀ご飯・茶碗 3 杯分（半分に
分けておきます）、蓮根 70g、片栗粉小さじ 1/2、醬
油小さじ 1、キムチ 30g

野沢菜漬物 50g、卵 1 個、片栗粉小さじ 1/2、ご
ま油大さじ 2

◎レンコンおやきのつくり方

- ① 蓮根は皮をむき、すりおろします。ボウルに半
分に分けた五穀ご飯、すりおろした蓮根、片栗粉、
醬油をあわせ、よく混ぜ合わせます。
- ② 丸くにぎり、手で軽く押し付け平たい丸型にし
ます。
- ③ フライパンにごま油（大さじ 1）を中火で熱し、
丸型のおむすびを両面ごんがり焼き目がつくまで
焼きます。
- ④ 焼きあがったらキムチをトッピングします。
ラー油をたらすと、ピリッとした味わいが楽しめま
す。



◎野沢菜漬おやきのつくり方

- ① 野沢菜漬は 1 cm ほどの長さに切ります。
- ② ボウルに五穀ごはん、野沢菜漬物、溶き卵、片
栗粉を入れスプーンでよく混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにごま油（大さじ 1）を入れ、中火
で熱します。おやきの生地をスプーンで 8 cm くら
いに丸く広げます。
- ④ 両面をごんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ⑤ 焼き立てに醬油をかけたり、味噌をつけて食べ
ます。

■五穀ライスグラタン



表面のチーズがカリッと香ばしく焼きあがったグ
ラタン。中にはクリーミーな五穀ライス。

炊いた五穀ご飯を使ってつくるので、食べたいと
思ったらすぐに作れる簡単スピードメニューです。

○材料 2 人分…五穀ご飯茶碗 2 杯分（約 150g）、玉
ねぎ 1/4 個（60g）、シメジ 1/2 パック（50g）、ベー
コンスライス 60g、バター 10g、小麦粉大さじ 1、
牛乳 250ml、ピザ用チーズ 50g、パン粉大さじ 1、
パセリみじん切り大さじ 1

○つくり方

- ① 玉ねぎはうす切りに、シメジは石づきを切り取
り 2 cm 長さに切ります。ベーコンは 1 cm の短冊
切りにします。
- ② フライパンにバターを入れ中火に熱し、ベー
コンを炒めます。次に玉ねぎ、シメジを加えて炒めま
す。
- ③ 小麦粉を振りかけるように加え、混ぜ合わせて
炒めます。つぎに牛乳を加え、とろみがつくまで良
く混ぜながら煮ます。
- ④ とろみがついたら塩、コショウで味を調えます。
- ⑤ グラタン皿に薄くバター（分量外）を塗り、五
穀ご飯を平らになるように入れます。
- ⑥ ご飯の上にソースをのせ、ピザ用チーズを全体
にのせ、パン粉を振りかけます。
- ⑦ オーブントースターで 8～10 分ほど、表面が
香ばしいきつね色になるまで焼きます。
- ⑧ 焼きあがったら取り出し、パセリのみじん切り
を飾ります。



■五穀の炊き込みご飯

鶏もも肉としめじ、人参、ごぼうなど身近に手に入る食材で作る炊き込みご飯。

五穀米を混ぜ合わせて、ふっくらもちりとした味わいに、季節の青菜（今回はせりを使って）を飾った、彩りもうつくしい手軽にできる炊き込みご飯です。

○材料 3～4人分…白米2カップ、五穀米ブレンド大さじ2、具の煮汁+酒大さじ1+水を合わせて、白米と五穀米と同量の水加減。鶏もも肉100g、しめじ1/2パック（約80g）、人参60g、ごぼう60g、せり5本（約25g）

○具を煮る調味料…だし汁150ml、みりん大さじ1、醤油大さじ1、塩小さじ1/3

○つくり方

① はじめに具の調理をします。鶏肉は1cm角に切ります。人参は皮をむき千切りに、ごぼうは縦に細く切り小口切りに、しめじは石づきをとり約2cm長さに切ります。

② 鍋に具を煮る調味料を入れ、煮たてから鶏肉、人参、ごぼう、しめじを入れ、中火で5分ほど煮て火を止めます。具と煮汁を分けておきます。

③ 米は洗い、ざるにあげ水気を切ります。五穀米ブレンドは目の細かいざるで洗い、水気を切っておきます。

④ 炊飯器のお釜に水気を切った米と五穀米、水（具の煮汁+酒大さじ1+水を合わせて、白米と五穀米と同量の水）で30分ほど浸水させます。

⑤ 具も加え、炊飯器で炊き上げます。10分ほど蒸らしたら天地返しをします。せりはさっと茹でて、2cm長さに切り盛り付けます。

健康食ブームとも言われる昨今、発芽玄米や雑穀米が注目をあびるようになりました。食物繊維やビタミン類などが多く含まれ、栄養学的にもすぐれ、またつぶつぶの食感や、そして良くかみしめることで、少量でも満腹感があるなど、ヘルシーでダイエット食としてもおすすめといわれています。

調理例にもご紹介しましたように、白米と組み合わせて調理すると、とても食べやすく、白米にはない旨味や味わいに驚かれると思います。

玄米が良いからといって、初めての方が全部玄米ご飯にすると、ぼそぼそとした食感になじみにくいと思います。はじめは白米を多く玄米の量を少なめにし、なれてきたら玄米の量を多くして、味わうようにされると抵抗が少ないと思います。

今回は、雑穀の種類を簡単にご紹介しました。

最近は、デパチカやスーパーなどでも、いろいろな雑穀を組み合わせたものが手に入ります。気楽に試してみるのも良いでしょう。

雑穀を購入したら、保存瓶などに入れ替えて、冷暗所で保存してください。

お米と同様、封を開けると酸化がはじまります。少量ずつ購入されることをおすすめします。

お使いになるときは、よく洗って水を切ってから炊くようにしてください。とても細かい粟やキビなどは、水で洗うと流されてしまうことがあります。細かい目のざるの中でさっと洗うとこぼれずにきれいにできます。

白米と黒米のご飯は、お赤飯のような食感と色合いになります。また白米と小豆を合わせたご飯や、白米と黒豆を合わせたご飯など、昔の人は雑穀を上手に取り入れて毎日の食卓を楽しんでいました。

白米と麦を合わせたご飯に、とろろ汁で食べる「麦とろろ」のおいしさもぜひ試していただきたいおいしい食べ方のひとつです。

日本人の食生活が、かつての良さを忘れ、肉食を中心とした洋風食に流される傾向は、都市生活者ばかりでなく、地方都市や農漁村で暮らす人たちの食生活にも強くみられるようになっていきます。雑穀を見直す食生活が、日本人の心と体づくりに少しでも役立つことを願わずにはられません。

◆黒田民子先生に関するWEBサイト◆

<http://allabout.co.jp/gourmet/homemade>