

“玄米食用 低アミロース巨大胚芽”の新品種

■金のいぶきの特徴

「金のいぶき」は玄米食用として開発された新品種です。

●簡単炊飯

吸水性が高く、家庭の炊飯器で白米と同じように炊けます。

一般的に玄米はぬか層に覆われている為、水を吸いにくく、炊くのが大変なイメージがありますが、金のいぶきは通常の白米と同じように簡単に家庭の炊飯器で炊くことができます。

その秘密は通常の玄米の約3倍の大きさの胚芽にあります。水は胚芽の部分から吸収され、表面から吸水してゆき順次、内部へと吸水されていきます。この給水口が3倍の「金のいぶき」だからこそ、短時間で給水でき、簡単に炊飯できるのです。白米と同じように、また白米と混ぜても普通に炊飯できます。これは通常の玄米にはできない大きな特徴です。

●栄養豊富

胚芽(*1)の部分に栄養成分は集中しています。「金のいぶき」は胚芽が通常の玄米の約3倍の大きさのため、栄養が豊富です。中でもGABA(*2)、食物繊維、ビタミンE、オリザノール(*3)が豊富です。(裏面参照)

●プチプチとした食感

「金のいぶき」は低アミロース(*4)の巨大胚新品種。胚芽の大きさは通常の玄米の約3倍。甘み成分が多くもちりとしていて、食べたときに胚芽の部分が歯にあたり、ごまのようなプチプチとした独特の食感が楽しめます。



写真：左から金のいぶき 玄米、コシヒカリ 玄米

■おいしさの秘密

金のいぶきは低アミロースで、甘み成分である直接還元糖(ぶどう糖)が多く、お米本来の甘みを味わえます。アミロースが低いほど粘りが強いいため、アミロース含有率が10%前後の金のいぶきはふっくらもちりと炊き上がります。ぬか層や胚芽にはたくさんの栄養が含まれているので、玄米は白米に比べてビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含みます。

金のいぶき

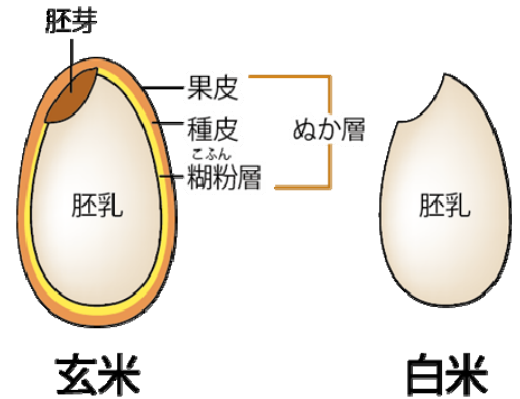
お問合せ先：こまち農業協同組合 営農経済部 米穀課

TEL:0183-78-2236 FAX:0183-72-6278 Email:beikoku@komachi.or.jp

■白米と玄米の違い

玄米を精白したものが白米

収穫し脱穀した稲・もみ米から籾の最も外側の固い部分・もみ殻だけを取り除いたものが玄米です。さらに、玄米からぬか層(果皮、種皮、糊粉層)や胚芽を取り除き、胚乳のみにした米が白米です。玄米にはぬか層が残っているため自然な色味があります。また白米では一部欠けているその部分に胚芽がちょこんとついています。



ぬか層や胚芽にはたくさんの栄養が含まれているので、玄米は白米に比べてビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含みます。

■玄米の栄養成分と広まり

玄米は白米に比べて約6倍の食物繊維を含むことから、便秘予防に効果的で、コレステロールの吸収を抑制するといわれており、動脈硬化などの生活習慣病にも有効と考えられています。

また、玄米は白米よりも「よく噛む」ために、満腹中枢が働き、満腹感を得やすくなります。

近年では、**玄米菜食中心の食養理論「マクロビオティック」**を実践している有名人も多くなりました。このように、玄米は一部の健康に気を使う人たちのためだけのものでなく、国民食として広く認知されてきています。



- (*1)胚芽とは、芽となって成長する部分で、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルに富み、胚芽周辺はもっとも給水しやすい場所となっております。通常の精白米は胚芽の残存率が20%以下。
- (*2)γ-アミノ酪酸(Gamma Amino Butyric Acid)の略で、体内にも広く存在する、天然アミノ酸のひとつ。中枢神経で神経伝達物質として働いている。痛みやストレス、恐怖感、睡眠と関係する神経の興奮を抑制し、成長ホルモンの生産を促進する働きや、コレステロール・中性脂肪を減らす効果、血圧を下げる効果など様々な健康効果があるといわれています。
- (*3)ポリフェノールの1種で、血行を良くしてコレステロールを低減させる効果、脳の機能の劣化防止などの効果があります。
- (*4)米に含まれるデンプンの一種。アミロースの割合が少ないと粘りが強いご飯になり、逆にアミロースの割合が多いと粘りが少ないご飯になります。

出典：一般社団法人高機能玄米協会 FactBook

玄米食用 低アミロース巨大胚芽米

お問合せ先：こまち農業協同組合 営農経済部 米穀課

TEL:0183-78-2236 FAX:0183-72-6278 Email:beikoku@komachi.or.jp