

こちゃんとの知恵！

料理もおいしい、体にうれしい米油。

揚げ物や炒め物をあっさりとおしく仕上げるのはもちろん、美容と健康にもいいといわれる米油。元気な暮らしを支えるお米の国ならではの知恵なんです。

■米油は米ぬかを原料とした油です

米ぬかには約20%の油が含まれています。これを取り出したのが「米油」。日本はお米の生産国ですから原料はほぼ国産、うれしいですね。その原料をもとに、まずは圧力と熱をかけて絞る圧搾法、もしくは有機溶剤を使って抽出する溶剤抽出法によって米油の「原油」が作られます。そのあと精製の工程で、大切な栄養分はそのままに余分なものを取り除いて安心安全な米油ができあがります。

■美と健康にお米の恵み・米油の力を

古くから美と健康のために「スプーン一杯の米油をなめなさい」なんていわれるくらい、米油は、オレイン酸やリノール酸をはじめ、私たちの健やかな暮らしに必要なさまざまな栄養素をたっぷり含んでいる油なんだとか。そんな米油の注目の成分とその効果を簡単にご紹介しましょう。

〈米油の主な成分〉

- トコトリエノール…ビタミンEの数十倍の抗酸化力もちスーパービタミンEと呼ばれる成分です。美白や美肌効果をはじめ血管を若々しく保つことが期待できます。
- γ-オリザノール…善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを低下させ、更年期障害を改善する効果があるそうです。
- オレイン酸…米油の42%を占める成分。悪玉コレステロールの値を減らし心臓障害等にいい働きをするそうです。
- リノール酸…米油に35%含まれ、血中コレステロールを減らし血管を若々しく保つことが期待できます。

●ビタミンE…良質のビタミンEとして細胞の健康維持をサポートします。

●植物ステロール…コレステロールの吸収を抑える効果やがん予防の効果が期待できるといわれています。

■米油はお料理だっておいしくします

米油は他の植物油に比べて「飽和脂肪酸」と「一価不飽和脂肪酸」と「多価不飽和脂肪酸」のバランスが理想に近いといわれています。そのため胃もたれしにくいのが特長。しかも油切れもいので揚げ物がカラッと揚がりおいしさアップ。油を使う料理にぴったりですね。また、酸化もしにくいのでお弁当にも安心です。



炊飯時に米油
ふっくらつやつやの栄養
たっぷりご飯に。



手羽中と根菜のお酢煮



長芋とカボチャの秋グラタン



もやしハンバーグ



秋野菜と餅のミネストローネ

「スポーツ食育」、はじめましょ。—【米油】

「スポーツ食育」は「きちんと食べて、なりたい体」をテーマに、大阪スローフード協会が進めている取り組みです。体を動かすことによる持久力や筋力アップ、ダイエットなど「なりたい体づくり」をサポートし、健やかな毎日に役立つ情報をお届けしています。

■もっとパフォーマンスの向上を

体内のグリコーゲンが足りなくなると、筋肉が栄養分として分解されてしまいます。せっかくのトレーニング、その効果を高めるには体内にグリコーゲンを蓄積しておきましょう。そこで活躍するのが米油特有の成分γ-オリザノール。グリコーゲンの蓄積はもちろん、向精神薬にも用いられている成分で、やる気や集中力もアップ。しかも疲労回復効果も。またトコトリエノールも乳酸値の上昇を抑え、疲労物質の蓄積を防ぎます。

■ダイエットにも米油

体型の気になる方にこそ米油がおすすめ。コレステロールの吸収を穏やかにする植物ステロールと悪玉コレステロールを低下させるといわれるトコトリエノールやγ-オリザノールの働きによって体重の増加を抑えることが期待できます。ただ、摂り過ぎは禁物。1日の摂取量は14gが目安です。



※表紙及び、左記、上記画像提供：築野食品工業株式会社
<https://www.tsuno.co.jp>



こちゃんと薬膳レシピ⑩ 米油

カラッと揚がる、胃もたれしにくいなど米油の持ち味を生かし、風邪の予防や行動力低下予防など冷え込む季節にぴったりの気力アップ・スタミナアップのレシピです。

協力：「ロート製薬のスマートごはん」世界文化社

白身魚の香味揚げ

気力アップ スタミナアップ

【材料】(2人分)

- 白身魚(切り身)…2切れ(160g)

- A**
- うす口しょうゆ…小さじ1/2強 ●しょうが汁…小さじ1/2強
 - 酒・塩…各適量

- 〈衣〉**
- ロースハム…1枚 ●青じそ…6枚 ●ピーナッツ(薄皮無し)…30g
 - 生パン粉…40g

- 小麦粉…適宜 ●溶き卵…1/2個分 ●揚げ油(米油)…適量 ●レタス…2枚
- りんご…1/2個 ●かぼす…1/3個

カロリー
401kcal

塩分
1.1g

【作り方】

- 1 白身魚は大きめのそぎ切りにしてAをふり、5分ほどおく。
- 2 衣のハム、青じそ、ピーナッツは粗みじん切りにする。生パン粉と合わせ、よく混ぜておく。
- 3 レタスは細切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、塩水(分量外)にしばらくつける。りんごの水けをきり、レタスと合わせておく。かぼすはくし形切りにする。
- 4 1の水けを拭き、小麦粉、溶き卵、2を順につけて10分ほどおいてから170℃の米油でカラッと揚げる。
- 5 器にレタスとりんごの合わせたものをのせて4を盛りつけ、かぼすを添える。

食育ミニセミナー③

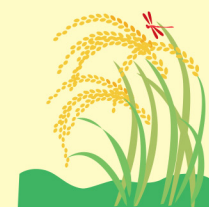
お米の恵みを暮らしの中へ



大阪スローフード協会 理事長
不破三枝子

日本は稲作文化の国です。刈りとった稲をお米や糠、わら、もみ殻に分解し、先人たちはいろんな知恵を使ってさまざまな恵みに変え、衣食住のすべてに利用してきました。例えば、お米は食料やお酒に、わらは履物や飾り物といったわら細工や家畜の飼料に、もみ殻は保温材に、糠はお漬物やせっけん、など、本当に余すところなく使っていました。その中の糠から抽出されたのが「米油」です。不思議ですよね、玄米を精米して、白米をご飯として食べて、削りとった糠は、本来は捨てられるものかもしれないのに、そこか

ら貴重な油がとれるのですから。逆にいえば、そのくらい稲というか、お米には、ものすごいパワーがあるということ。まさに、水と大地と空気の恵みなんです。そんな恵みを、もう一度見直してみませんか。特に米油には、私たちがヘルシーに生きていくために必要な栄養素がたっぷり。しかも、お料理もおいしくしてくれるのですから。せっかくのお米の国に生まれた私たち。賢くこの恵みを、そして先人たちの知恵をとり入れましょう。それに、お米は自給率100%の国産品(主食用米)ですから、そこも高ポイントです



ね。お米離れ、なんていわれていますが、食べ方の工夫や知恵一つで、毎日の味方になってくれます。私たちにとって大切なものは何か、ちょっと足元から考えてみたいものです。

from こちゃんと

こんにちは。あっという間に今年も終盤、冬が目の前です。体の寒さ対策(栄養対策)、できていますか。今回は米油の特集でした。油といえは「太る」というイメージがまだあって、なかなか手を出しづらいのですが、健康に必要な栄養素がいろいろ入った食材だということが知られてきています。中でも米油は、稲作文化から先人の知恵が生み出した油。日本人の体にぴったりなはず。日々のお料理にうまく使って、冬に負けないう体づくりをしましょう。



「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail:
osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp