

知って得する オートミールの話

オートミールとはどんな食べ物かご存知でしょうか。名前は聞いたことがあってもあまり馴染みがないという方が多いとおもいます。オートミールという言葉は麦「oats」と食事「meal」を掛けあわせた英語です。オートミールとは脱穀して食べやすく加工したオーツ麦のことです。オーツ麦は日本名「燕麦（えんばく）」と呼び、古くから農耕馬の飼料として栽培されていましたが、海外では古くから粥状に調理したオートミールを食事に取り入れてきました。オートミールは「全粒穀物」といって、胚芽などが未精製の状態で加工されているため、他の精白した穀物よりも栄養が豊富に含まれているのが特徴です。特に注目すべきは食物繊維・たんぱく質・ミネラル類の栄養価です。同じ全粒穀物のなかで栄養価が高いとされる玄米と比べてみましょう。食物繊維は不溶性・水溶性合せてオートミール一〇〇グラム中九・四グラムと玄米の約三倍含まれています。さらに鉄分も豊富に含まれており一〇〇グラムあたり三・九mgと玄米の約二倍に相当します。このような栄養価の高さが、オートミ

ールが古くから重宝されていた理由の一つだと考えられます。

オートミールの種類

・ステイールカットオーツ

脱穀したオーツ麦を二〜三に割ったもの。お粥など煮て食べることが多い。

・ロールドオーツ

脱穀したオーツ麦を蒸して伸ばし、加工したもの。ステイールカットオーツ同様煮て食べることが多い。

・クイックオーツ

ロールドオーツをさらに細かくしたものの。お粥やコンフレーク代わりとして食べられる。

・インスタントオーツ

ロールドオーツを味付けしたものの。最初から味がついているのでそのまま食べられる。

とりあえずオートミールを試してみたいという人にはクイックオーツとインスタントオーツがお勧め、調理が楽でアメリカでも人気があります。オートミールは意外と手軽に食べることができたり、いろいろなアレンジが楽しめます。初心者にはヨーグルトやフルーツ、ナッツ等を加えてお好みの食べ方

を見つけてください。

玉子オートミール粥



キャベツやキノコを入れてもおいしい

- ・オートミール三〇g
 - ・水 一五〇cc
 - ・玉子 一個
 - ・顆粒鳥ガラスープの素 小さじ二杯
 - ・ネギ ごま油 お好みで
- 一、オートミール・水・鳥ガラスープの素を入れて、六〇〇Wのレンジで一分加熱。
- 二、溶き玉子を入れてさらに六〇〇Wのレンジで一分。
- 三、お好みでネギとごま油をいれたら出来上がりです。
- ご飯よりカロリーが抑えられるため、ダイエットにも向いています。