

白米と同じように炊ける
やわらかい
玄米

免疫力UP!!
LPS(リポポリサッカライド)で
病気に負けないカラダづくり

広がる玄米活用レシピ

愛知学泉大学 × ヤマトライス



私たちがレシピを作りました!

愛知学泉大学 家政学部ライフスタイル学科のみなさん

【監修】家政学部・教授 博士(食品栄養科学) 森山 三千江 教授

ライフスタイル学科の授業「生活スタジオ」は、個人作業や複数の学生のみでなく外部の方達と協力し、これまでの授業で培った知識と技術を生かしながら産学連携で一つの物事を成し遂げチームとして働く体験を目的としています。
玄米は食感が硬いため、メニューがパエリアなどに限定されがちですが、やわらかい玄米は普通の白米と同じように炊くことができ、食感も硬すぎず、更にビタミンや食物繊維も摂取できます。丼ものやリゾットにも適していて、色々なメニューを学生と楽しみながら考えることができました。

サラダ感覚で!

とろ〜り鮮やか親子丼

材料 2人分

- ごはん 400g (やわらかい玄米1:白米1)
- 鶏むね肉 50g
- 玉ねぎ 200g
- ブロッコリー 40g
- ミニトマト 6個
- バター 10g
- 卵 2個
- ピザ用チーズ 50g
- 水 100ml
- コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2
- パセリ(お好みで) 適量

作り方

- ①鶏むね肉はひと口サイズ、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは粗みじん切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ②フライパンでバターを溶かし、鶏むね肉と玉ねぎ、ブロッコリーを炒める。
- ③②にコンソメと水を入れひと煮立ちさせ、とき卵とピザ用チーズを流し込んで半熟になったら、炊いたご飯にミニトマトと一緒に盛り付けパセリをちらす。

脂肪が燃焼しやすい体づくり アンチエイジング

鶏むね肉

むね肉は他の部位よりも
イミダペプチドが豊富に
含まれています

野菜

一緒に食べて
吸収効率
UP!



動物性たんぱく質の鶏むね肉と、何種類ものビタミンが豊富に含まれている野菜を同時にとることによってミネラル分の吸収効率を上昇させることができます。

冷蔵庫の食材で!

あいちTKGY

たまごかけ
ごはん焼き

豚肉

エネルギーの代謝を促すビタミンB1、皮膚や粘膜の生成を促すビタミンB2、筋肉や血液の生成を助けるビタミンB6などが多く含まれています。
疲労回復や夏バテに効果があります。

キャベツ

ビタミンC、ビタミンU、ビタミンKなど様々な栄養があり、抗酸化作用による美肌効果、胃や十二指腸の健康を保つ、精神的な興奮や緊張を和らげるなどの効果を持っています。

材料 2人分

- ごはん 300g (やわらかい玄米7:白米3)
- 豚バラ 150g
- キャベツ 130g
- 卵 3個(小さいものは4個)
- 天かす 30g
- 紅しょうが 12g
- 白だし 大さじ1と1/2
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 【トッピング】
大根おろし、もみじおろし、刻み葱、ポン酢

作り方

- ①ボールにごはん、細切りにしたキャベツとAを入れ混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルをまわし入れ、豚バラを敷き、上に①を乗せ、蓋をして両面焼く。
- ③器に盛りトッピングのをせ、ポン酢をかけて完成。



他のレシピを作ってご飯が少し余ってしまった(泣)。そんなときに簡単にできる石川県のご当地レシピ「つるぎTKGY」をアレンジしたものです。具材はどんなものに変えてもおいしく、冷蔵庫に余っている食材だけで完成(笑)! いろいろな食感が楽しめるメニューです。

玄米を食べやすく。

玄米かぼちゃポタージュ



材料 2人分

- ごはん(やわらかい玄米) コンソメ(顆粒).....小さじ1
25g 牛乳..... 100ml
- 冷凍かぼちゃ(皮付き) 塩コショウ..... 少々
- 160g 生クリーム..... 適量
- 水..... 400ml パセリ..... 適量

作り方

- ①冷凍かぼちゃ、水、コンソメを電子レンジ600Wで3分加熱し、かぼちゃをしっかりとぶす。
- ②①を鍋にうつしかえ、牛乳を加え、火にかける。
- ③鍋ふちがツツツしてきたら、玄米を入れて軽くつぶし混ぜ、塩コショウで味を調え、パセリと生クリームをトッピングし完成。



かぼちゃには、β-カロテン、食物繊維、ビタミン類が含まれています。

食物繊維

消化酵素では消化されずに腸まで届き、善玉菌を増やして腸内環境を整える効果があります。

ビタミン類

疲労回復に役立つといわれるビタミンB1や皮膚、爪などの健康を維持するといわれるビタミンB2、コラーゲンの生成に欠かせないとされるビタミンC、血行を促進する働きのあるビタミンEなど、大切なビタミンがバランスよく含まれています。



ぶなしめじ



ぶなしめじに含まれるオルニチンは、なんと!しじみの5~7倍!このオルニチンには肌の新陳代謝を促進し肝機能を強化する働きが期待できます。さらにビタミンB群やGABAなど体にいい栄養素をたくさん含んでいるため、是非とり入れたい食材です。

キムチ



ぶなしめじと一緒にとりたいのがキムチです。キムチは、乳酸菌が豊富!食物繊維と乳酸菌の相乗効果でより高い整腸作用が期待できます。また、カプサイジンが体を温め代謝を高めますので、冷え症の方にもオススメです。



炊飯器一つで☆

サムギョプサル風豚肉丼

材料 2人分

- やわらかい玄米.....2合
- 豚バラブロック肉(塩コショウで下味をつけておく)...300g
- ぶなしめじ..... 1袋
- キムチ..... 100g
- 万能ネギ..... 適量

- 水..... 400cc
- 薄口醤油..... 小さじ1
- コチュジャン 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- んにく(すりおろし) 1かけ
- 生姜(すりおろし) 1かけ

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、ぶなしめじはばらしておく。
- ②炊飯器にサッと洗った玄米と、Aを入れよく混ぜ合わせたら豚肉、ぶなしめじをのせて炊飯する。
- ③炊き上がったからキムチを入れて混ぜ、器に盛り万能ネギを散らして完成。

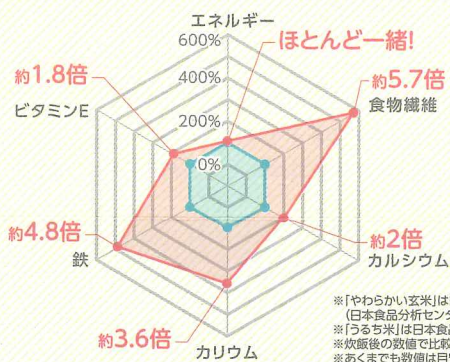


キムチと豚肉は相性がいいってほんと???

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています。キムチに含まれている成分「アリチアミン」と結合することで「アリチアミン」という成分に変化します。そのため豚肉のビタミンB1がより効率よく摂取できます。

やわらかい玄米と精白米(うるち米)の比較

※精白米を100%として



レシピはすべて健康・美容に良い玄米を使いました!

「食物繊維をはじめ、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンEなどが豊富!

- 玄米ごはん1杯(約150g)で、食物繊維約2.8gがとれる
- =3食では約8.4g。
- 女性の1日の目標値の約半分!

※数値は、日本食品標準成分表示2015年版(七訂)を目安にしています。

玄米で 免疫力UP!!

玄米には、免疫力を高める成分LPS(リポポリサッカライド)が多く含まれています。LPSをまめに摂取することで、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくい体づくりに役立ちます。白米では精米する際に多くが取り除かれてしまいます。

→だからLPSの摂取には玄米がオススメ!

やわらかい玄米は、手間なくカンタンに食べられ、おいしいと大人気!そこで愛知学泉大学とコラボして、栄養について学ぶ学生さん達と一緒に、レシピを開発しました。

愛知学泉大学

愛知学泉大学の設立母体である学校法人安城学園は、明治45年に創立した「安城裁縫女学校」を出発点とし、大学、短大、高等学校、幼稚園を擁する総合学園へと発展してきました。社会的に自立して生きていく上で必要な知識や技能を統合的に身に付けて、地域及び国際社会に貢献する社会人を育成することを教育目標として掲げています。



簡単! サッとすすぐだけ! 何度も洗う必要はありません。

便利! 浸水時間は無しでもOK! 玄米のプチプチ感をお楽しみください。 やわらかい食感を好まれる方は 30分ほど浸水させてください。

ヤマトライスネットショップでも取り扱っております。



Y ヤマトライス