



健康米“越のかおり”の美味しい炊き方

【キーワード】

米	アミロース	越のかおり	調理	物性
---	-------	-------	----	----

■概要

米のデンプンはアミロースとアミロペクチンから構成されている。アミロース量の多い高アミロース米は、食後血糖値の上昇が穏やかである一方、その米飯は硬く粘りが少ないため、主食米に適していない。

そこで、高アミロース米“越のかおり”を用いて炊飯方法を検討した結果、炊飯時の加水量を増やすことで、日本人好みの物性が得られ、健康機能を有する主食米として食べられる可能性が示された。

■詳細

越のかおりを高加水条件(生米重量比2.2倍)で炊飯することにより、高アミロース米の欠点とされている硬さ・粘りがコシヒカリ並みに改善する。また、米飯中の水分含量が多いことから、カロリーの低減化が可能となる。

○競合研究に対する優位性

- 高アミロース米について、物性面まで評価した報告は少ない。また、コシヒカリと同程度の物性にまで改善したことを示す報告もない。

○想定される実施例、応用例

- 加工食品への利用
- 外食産業におけるヘルシーメニューへの利用
- 中食産業におけるヘルシー弁当への利用

○今後の課題、展望

- 官能評価や味覚センサーを用いた食味評価を実施し、越のかおりの食味について、多面的な解析を進め、最適な炊飯条件について明らかにする。
- 炊飯試験の他、調理適性についても評価を行い、専用レシピの開発を進める。

■応用を期待する分野

- 中食、外食産業での活用を期待します。

