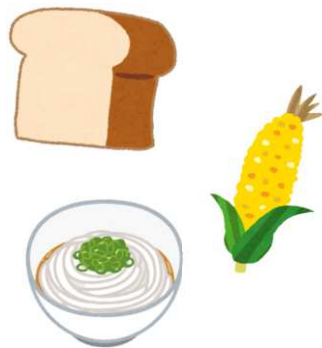


お米以外を主食にする工夫 ～ビーフン

備蓄米がようやくスーパーなどでも売られるようになりましたが、まだまだ安定した価格で手に入れることが難しい今日この頃…。お米がない時の代用品として使える食材を選ぶポイントや、おすすめの食材とそれを使ったレシピをご紹介します。

お米の代わりに主食になる食材

麺類、パン、芋類、穀物（とうもろこし、麦）、お餅、など様々ありますが、その中で主食として選ぶ際に、いくつかのポイントがあります。



1. 栄養バランスに気を付ける

どれほど美味しくても、栄養価が低い食品を米の代わりに食べていると、体調を崩す恐れがあるので注意が必要です。

例えば、パンだと塩分や砂糖が入っていたり、菓子パンなどはバターやマーガリンなどの油分が加えられているのがほとんどなので、ご飯と同じカロリーを摂ったとしても、栄養価の内容がまったく違ってきます。

2. 調理の手軽さ

調理に手間がかかる食品だと、主食として食べ続けることが難しくなります。

3. 経済的に負担にならないものを

たとえ栄養価が優れており調理が簡単でも、家計の負担になるほど高価な食品を主食として継続的に食べていくのは難しいです。

経済状況を考慮しながら、無理のない範囲で購入できる食品を米の代替食として取り入

れることが大切になります。

4. 保存性のある食品を選ぶ

長く保存できる食品であれば、いざという時にお米がなくても、代用品として使うことも出来ます。

オススメの食材：ビーフン

ビーフンは、米を細かく砕いて作った米粉から出来ています。



※原材料が、お米100%ではなく、植物性のでん粉が含まれているものもあるので、購入時に確認しましょう。

日本で主に食べられているお米は粘り気が多い“ジャポニカ米”ですが、ビーフンで使われているのは粘り気が少ない“インディカ米”です。インディカ米は北米・南米や東南アジアからインド地方にかけて生産されている品種で、細長いお米です。

ビーフンは乾物のため、常温で長く保存することが可能なことから、非常時用の食料としても活躍してくれます。

〔ウラ面に続く〕

◎◎ ビーフンの特徴 ◎◎

1. 柔らかい食感

お米から作られているため、他の麺類と比べて柔らかい食感が特徴です。茹でるとしなやかな食感になるので食べやすく、さまざまな料理に合わせやすい食材です。

2. 香りや味を吸収しやすい

主成分であるお米の特性から、香りや味を吸収しやすいという特徴があるため、炒め物やスープなどの料理に使用すると、他の材料の風味をよく引き立てることができます。調味料やソースとの相性も抜群です。

3. 栄養価が高い

お米を主成分としたビーフンは、炭水化物やビタミンB1、ミネラルや食物繊維などが豊富に含まれており、ビーフンとして摂取することでこれらの栄養素を効率的に摂ることができます。

4. 低G I 食品である

G I 値とは、食後の血糖値の上昇度を示す指標のことで、G I 値の低い食材を食べることで血糖値が急上昇することなく緩やかに上昇するので、お米よりも太りにくい食材とされています。

《豚肉と夏野菜のさっぱりビーフン》

* 材料（1～1.5人前）

- ・豚肉薄切り 80 g
- ・きゅうり 1/2 本
- ・レタス 2 枚
- ・トマト 1/2 個
- ・まいたけ 1/3 株
- ・乾燥ビーフン 70 g
- ・ゆずポン酢 適量（ごまドレッシングや中華風ドレッシングでも）

* 作り方

- ① 手鍋で水を沸かしておく。
- ② きゅうり、レタス、トマト、最後にまいたけを食べやすい大きさにカット。
- ③ 乾燥ビーフンを①に入れ、袋に記載されている時間ゆでる。
残り1分ぐらいのところで、まいたけも一緒にゆでる。
- ④ ③のゆで汁を残しながらビーフンとまいたけをザルにあげ、流水に当てて冷やし、キッチンペーパーなどでしっかり水を切る。
- ⑤ 水気を切った④をお皿に盛り、ポン酢を少量かけ、混ぜておく。
- ⑥ 豚肉を沸騰直前の③のゆで汁で中まで火が通るようしっかりゆでて、ザルにあげて流水で冷ます。
- ⑦ 盛り付けて、ポン酢（やドレッシング）を適量かけて、完成です。



前回のかわら版 55号 でも取り上げた、「水分量の多い食材」であるレタス、きゅうりも入っているので、脱水・熱中症予防にもなります。〔富田町病院 栄養課 栄養士 永利拓馬〕