



秋田栄養短期大学移動公開講座 in 鹿角

「淡雪こまち玄米」の調理特性と  
新メニューの開発

秋田栄養短期大学

東口 みづか

# 「淡雪こまち玄米」について

「淡雪こまち」は、①中山間地向け、②早生、③低アミロース米であることを目標として、秋田県農林水産技術センター農業試験場において、「奥羽343号」と「秋田51号」を人工交配させて育成された新しい品種である。

炊飯後の粘りは「あきたこまち」より明らかに強いことから、玄米としても美味しく食べられることが予想される。

# 研究の目的

1. 「玄米」の使用実態や「淡雪こまち」の認知度を把握する……………研究(1)
2. 「淡雪こまち玄米」を調理した場合の特性を明らかにする……………研究(2)
3. 「淡雪こまち玄米」の認知度向上と消費拡大を目指し、その特性を生かした若者向けレシピを開発する……………研究(3)

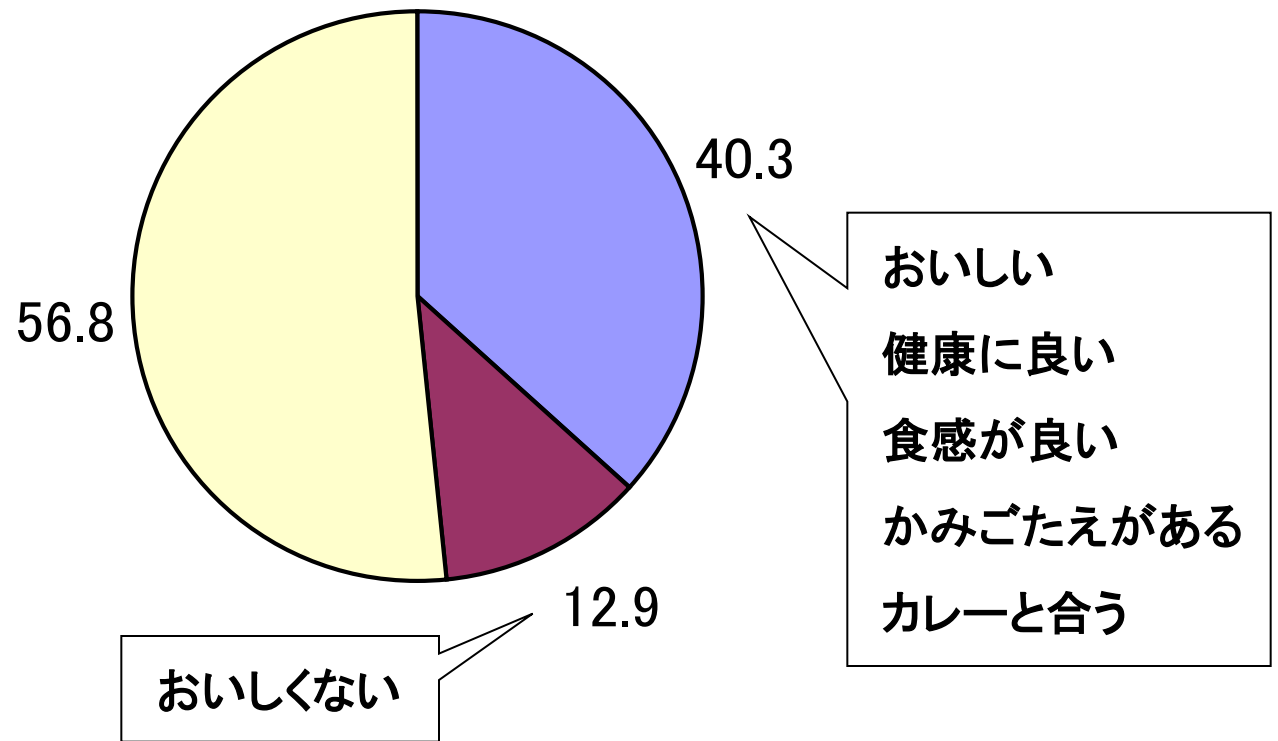
# 研究(1)-方法①

栄養学科1年生60名を対象に下記の項目についてアンケート調査を実施した。

- ① 「玄米」は好きですか
- ② 「玄米」を炊いたことはありますか
- ③ どれぐらいの頻度で「玄米」を食べますか
- ④ 「玄米」の健康に及ぼす効果についてどのようなことを知っていますか
- ⑤ 「淡雪こまち」を知っていますか
- ⑥ 「淡雪こまち」を食べたことはありますか

# 研究(1)-結果①

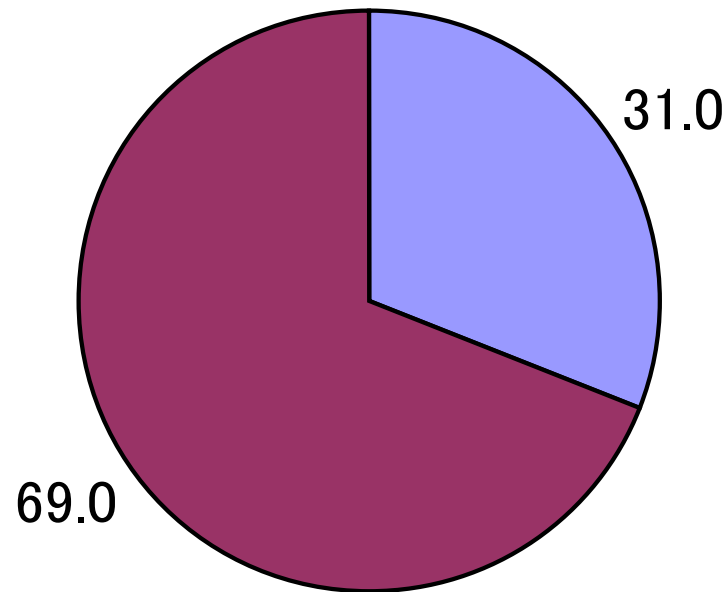
「玄米」は好きですか



■ はい ■ いいえ □ どちらでもない

# 研究(1)-結果②

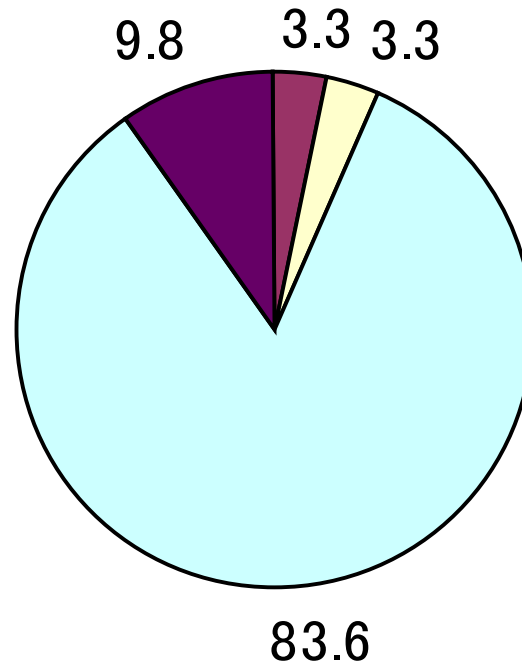
「玄米」を炊いたことはありますか



□ はい ■ いいえ

# 研究(1)-結果③

どれぐらいの頻度で「玄米」を食べますか



■ ほぼ毎日  
■ 月に数回  
■ その他

■ 週に数回  
■ ほとんど食べない

# 研究(1)-結果④

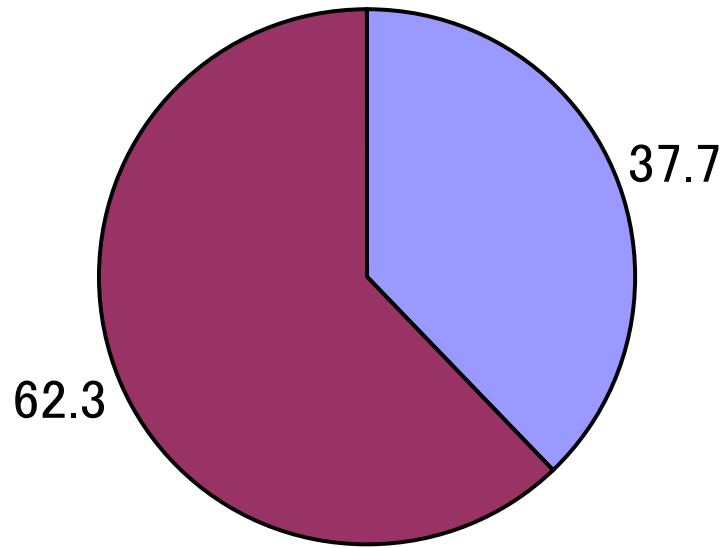
「玄米」の健康に及ぼす効果について  
どのようなことを知っていますか

- 便秘解消
  - 肥満解消
  - 美肌効果
  - 脚気予防
  - 食物繊維
  - ビタミン
  - ミネラル
- が豊富



# 研究(1)-結果⑤

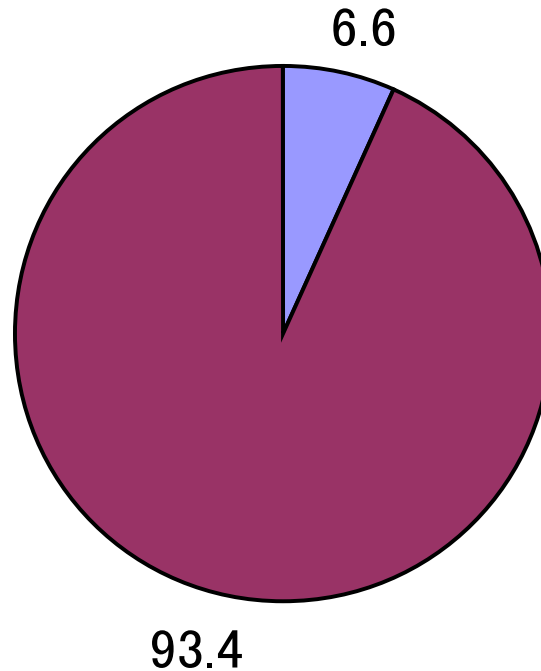
「淡雪こまち」を知っていますか



□ はい □ いいえ

# 研究(1)-結果⑥

「淡雪こまち」を食べたことはありますか



□ はい ■ いいえ

# 研究(1)-まとめ

- 「玄米」を好きでも嫌いでもないと答えた者が多かったことから、玄米の特性に見合った調理法を提案することにより、摂取頻度(消費量)を向上させることができるものと考えられる。
- 「淡雪こまち」の認知度は低く、食べたことがない者がほとんどであったことから、おいしく食べられるメニューを開発し、積極的にPRする必要性が示唆された。

# 研究(2)-方法①

## 1. パネル

東口の基礎演習Ⅱを履修している1年生16名(年齢18~19歳)。

いずれも入学時より継続的に官能評価に参加する機会を持つ者であり、分析型パネルとして日頃より十分な訓練がなされているものと判断される者である。

## 2. 試料

「淡雪こまち玄米」に加え、比較対照として「あきたこまち玄米」、「あきたこまち精白米」を用いて、それぞれ後で述べる6種類の試料を調整した。

## 3. 環境

官能評価は、パネルの昼食終了約2時間後に、温度22℃、湿度38%の調理実習室にて行った。

パネルに対し昼食の内容や量などの制限は行っていない。

# 研究(2)-方法②

## ① めし:炊飯直後

洗米後、玄米は米の1.7倍重量、精白米は米の1.5倍重量の水に4時間浸漬し、炊飯器の白米モードで炊飯。その後直ちに官能評価に供した。

## ② めし:炊飯から3時間後

①のめしをラップに包んで3時間放置後、官能評価に供した。

## ③ めし:冷凍解凍

①のめしをラップに包んで1週間冷凍保存後、自然解凍させて官能評価に供した。

# 研究(2)-方法③

## ④ 酢めし

洗米後、玄米は米の1.6倍重量、精白米は米の1.4倍重量の水に4時間浸漬し、炊飯器の白米モードで炊飯。めしの12%の穀物酢、2.5%の砂糖、0.75%の塩ですし酢を作りめしに混ぜ、直ちに官能評価に供した。

## ⑤ かゆ

洗米後、米の12倍重量の水に4時間浸漬し、弱火で40分加熱。その後直に官能評価に供した。

## ⑥ チャーハン

洗米後、玄米は米の1.7倍重量、精白米は米の1.5倍重量の水に4時間浸漬し、炊飯器の白米モードで炊飯。フライパンにめしの8%のサラダ油を熱してめしを入れ攪拌。めしの1%のしょうゆ、0.75%の塩、こしょう少々で調味し、直ちに官能評価に供した。

# 研究(2)-方法④

## 4. 評価票

全ての試料を下記の評価票を用いて評価した。

<

>の官能評価

サンプル番号

組 学籍番号

氏名

注1) 静かに落ち着いた状態で評価すること

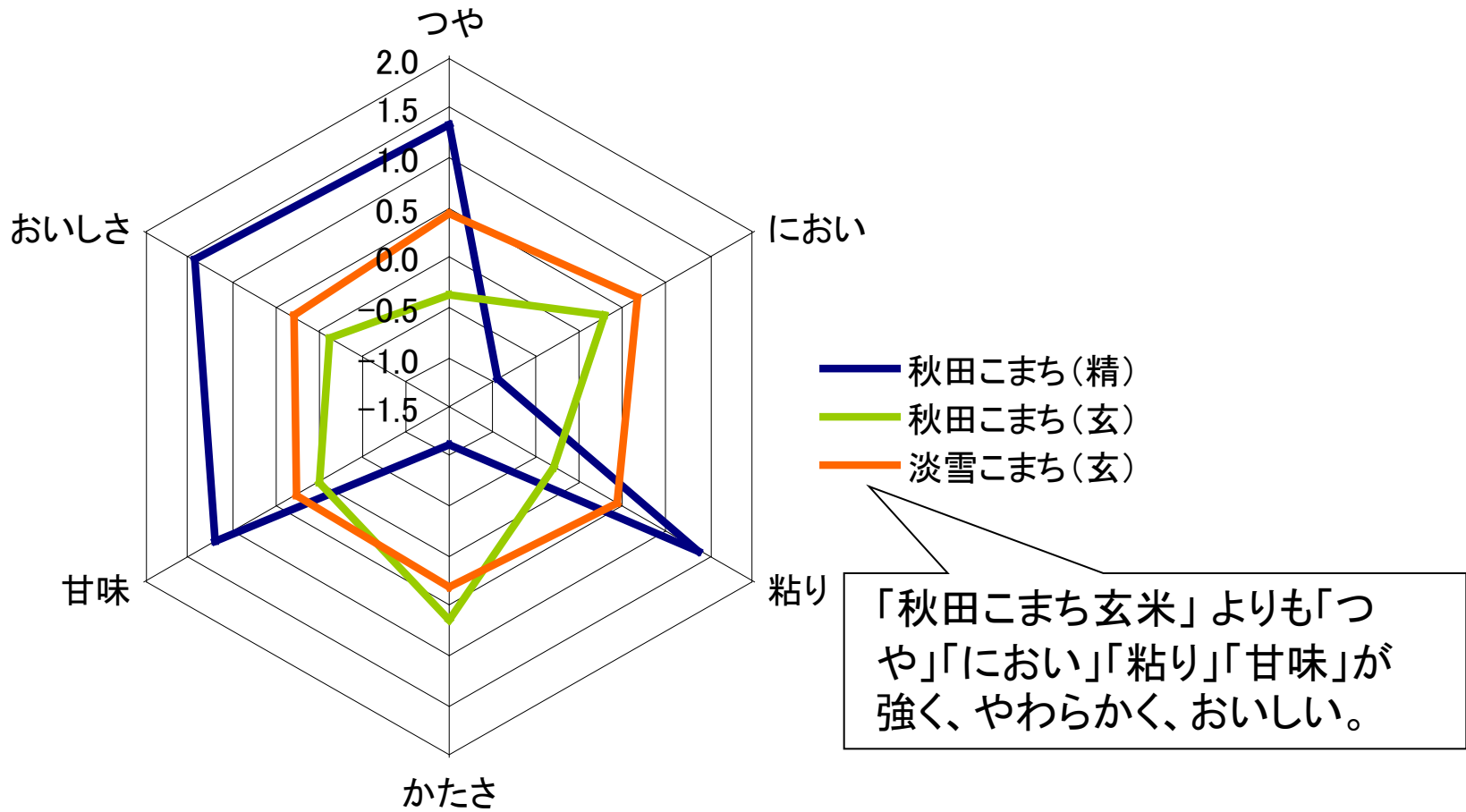
注2) 一度決めた評価は途中で変えないこと

注3) 次のサンプルを評価する前に、必ず水を飲むこと

	非常に +2	やや +1	普通 0	やや -1	非常に -2	
つやがある						つやがない
においが強い						においが弱い
粘りがある						粘りがない
かたい						やわらかい
甘味がある						甘味がない
おいしい						おいしくない

# 研究(2)-結果①

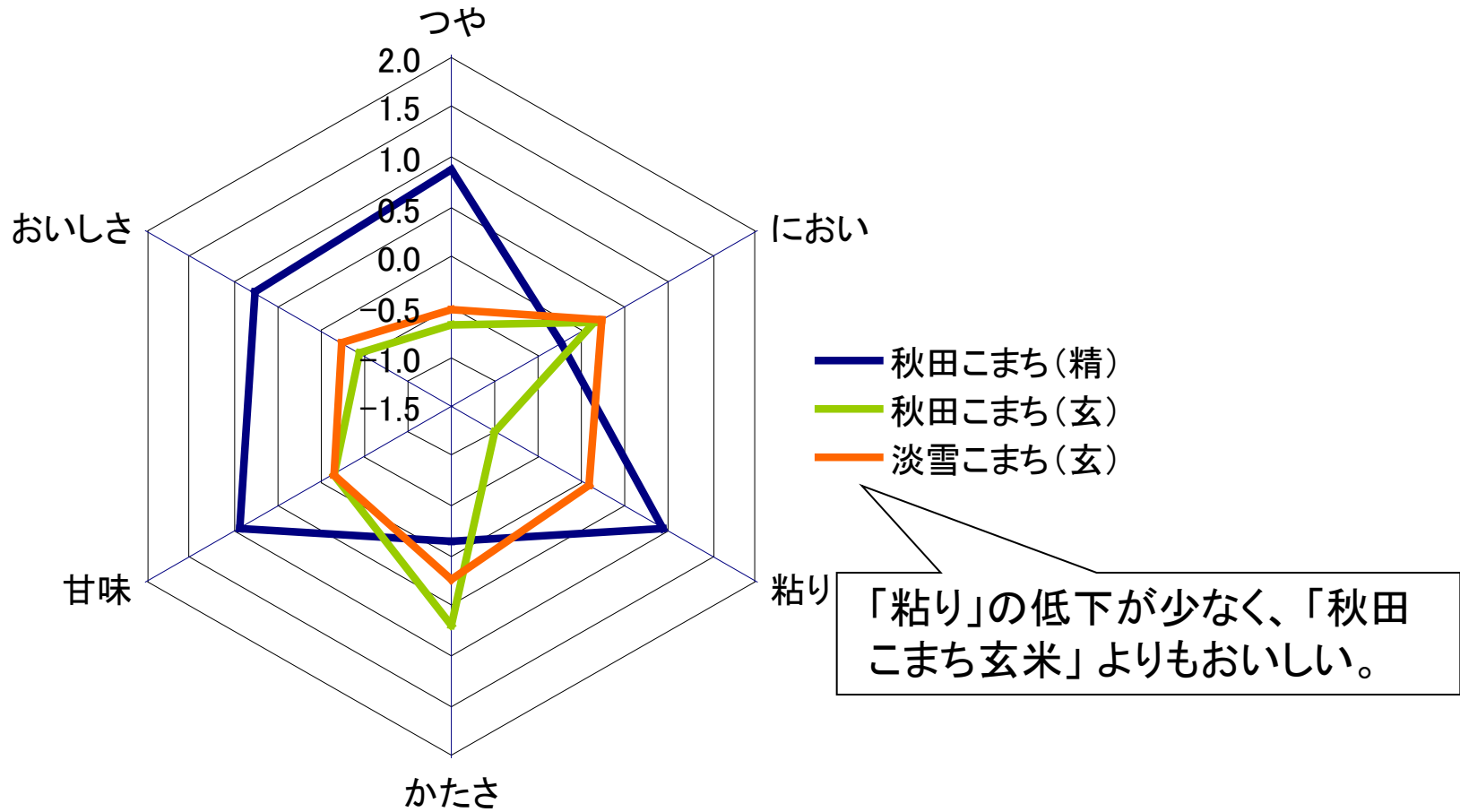
めし:炊飯直後





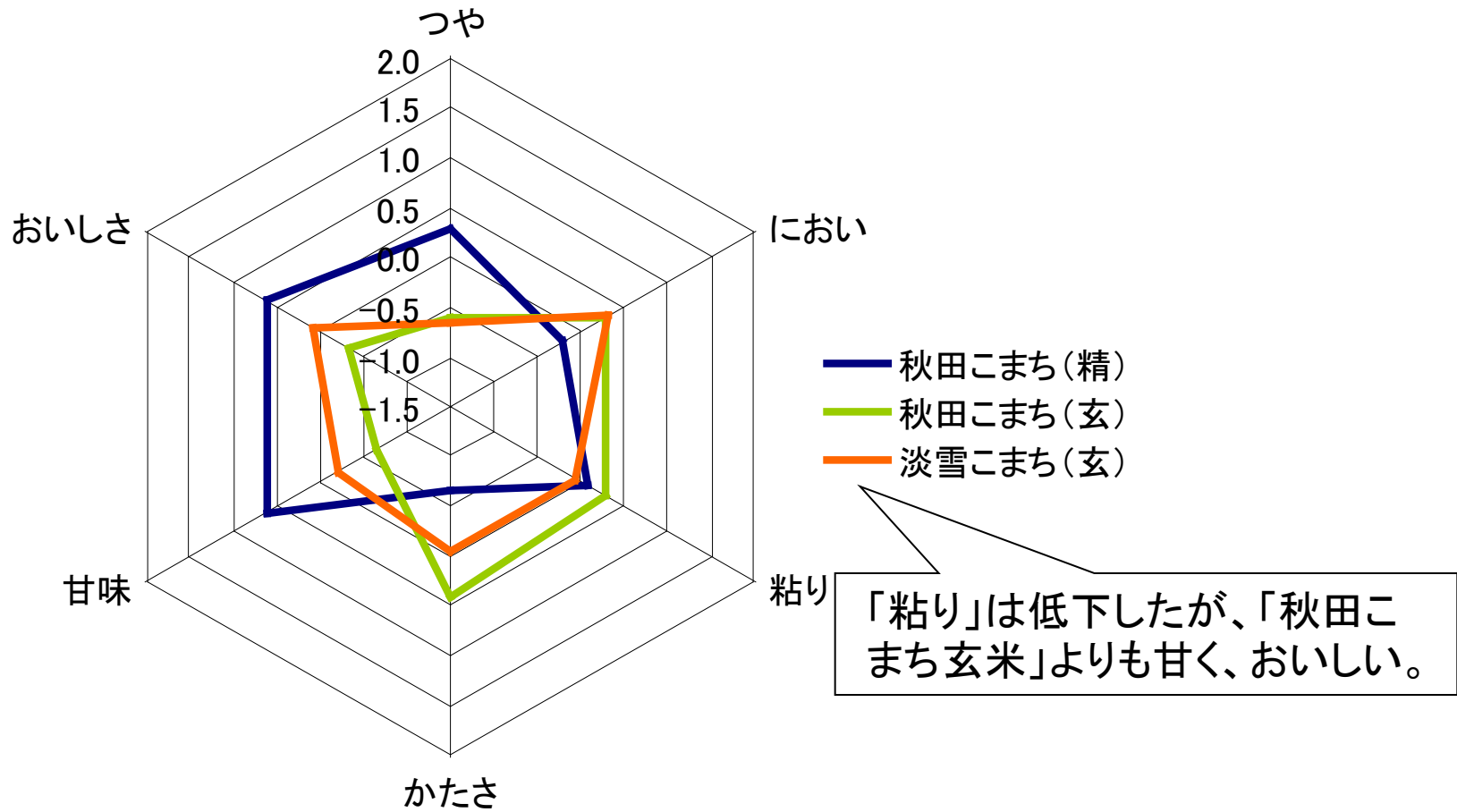
# 研究(2)-結果②

めし:炊飯から3時間後



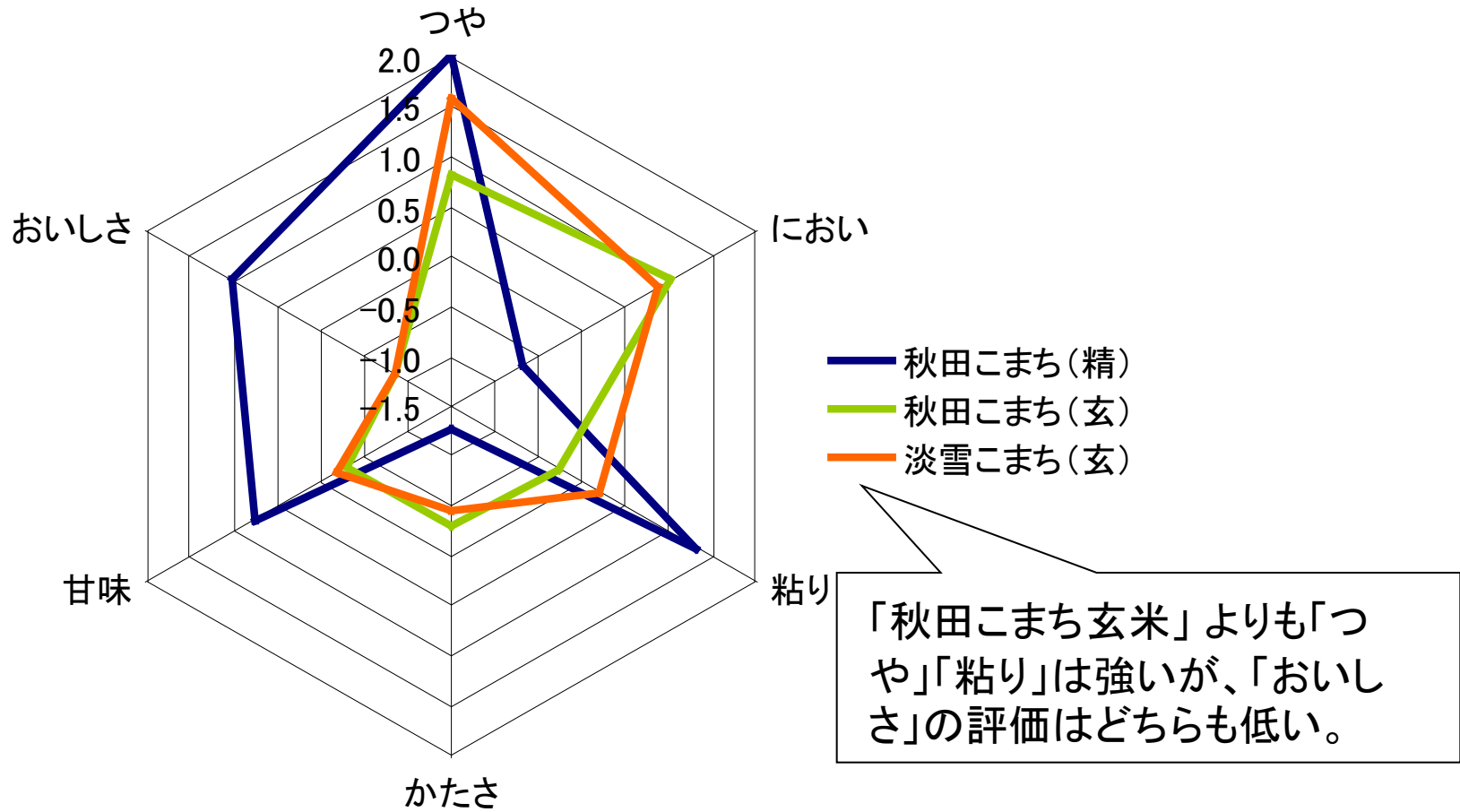
# 研究(2)-結果③

## めし: 冷凍解凍



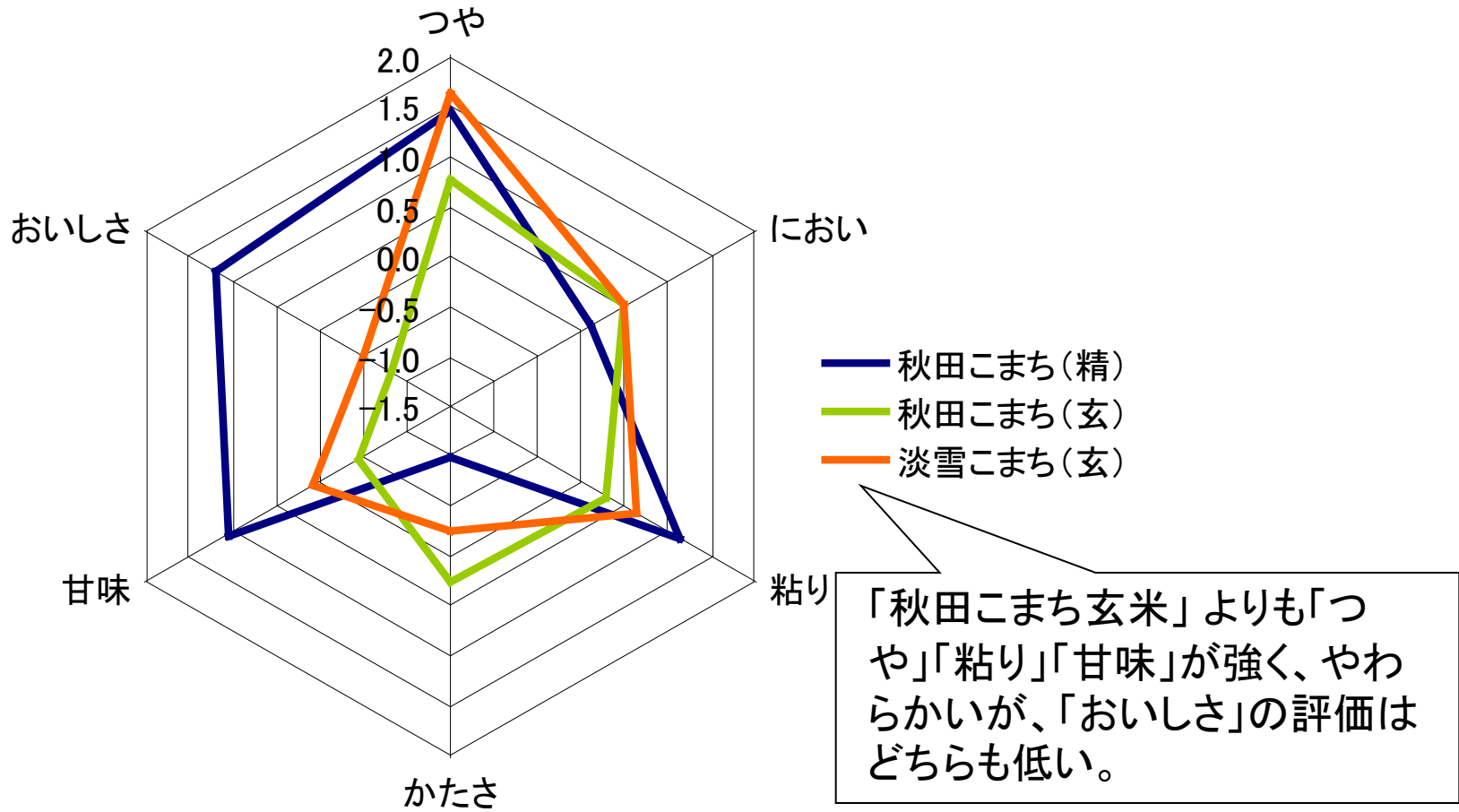
# 研究(2)-結果④

## 酢めし



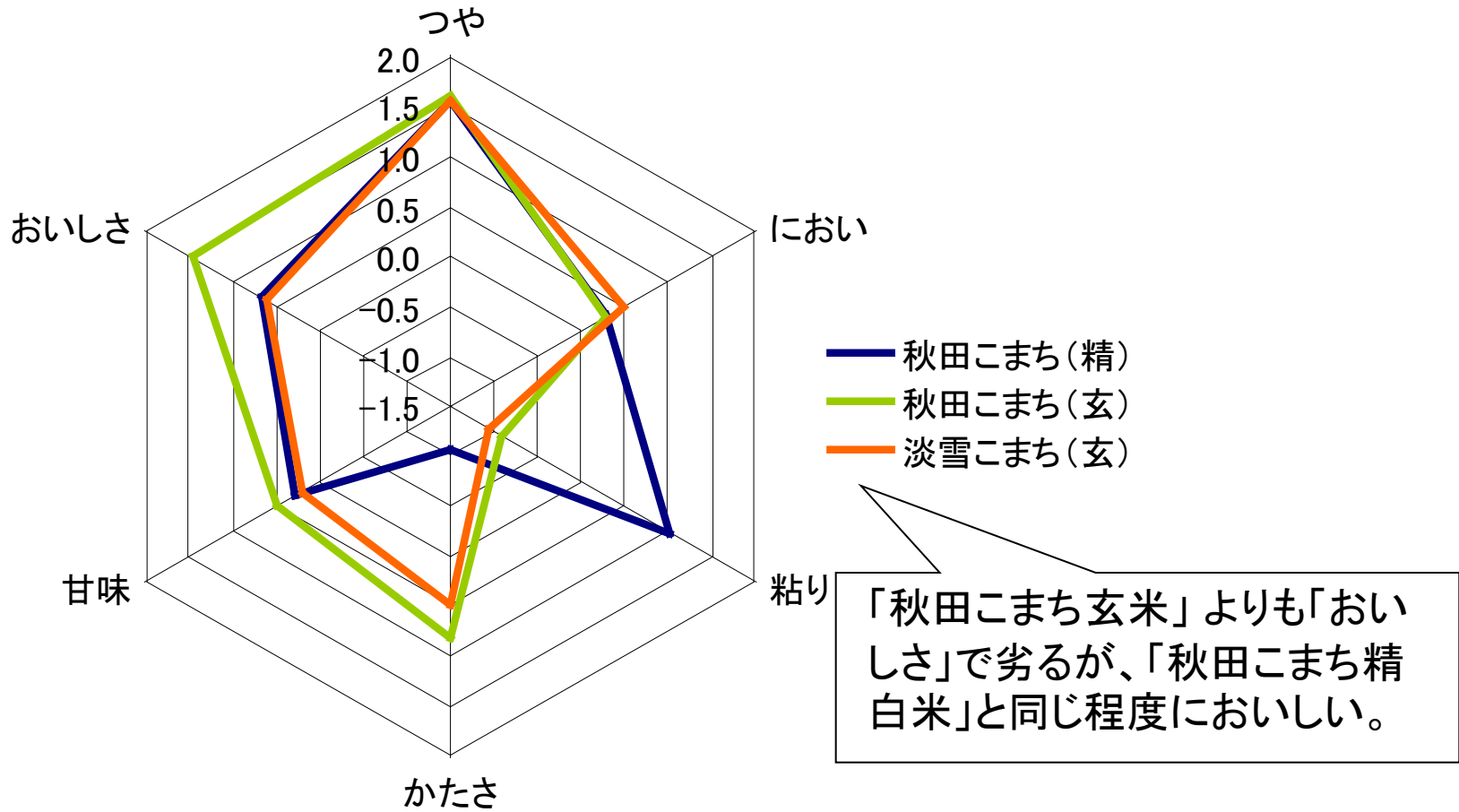
# 研究(2)-結果⑤

## かゆ



# 研究(2)-結果⑥

## チャーハン



# 研究(2)-まとめ

- ・「秋田こまち精白米」と比較した場合、「チャーハン」以外のいずれにおいても「おいしさ」の評価が低かったが、「秋田こまち玄米」よりは高かった。
- ・「チャーハン」において「おいしさ」の評価が最も高かったが、「秋田こまち玄米」の方がさらに高かった。
- ・総合的に判断すると、玄米としての嗜好性は高いものと思われる。

# 研究(3)-方法

東口の基礎演習Ⅱを履修している1年生16名  
(年齢18～19歳)が、「淡雪こまち玄米」の様々な料理への展開を下記の要領で試みた。

レシピ作成→調理実習→試食→評価→

レシピ調整→栄養価計算→レシピ集作成



栗ときのこの玄米リゾット  
(さっぱり味)



栗ときのこの玄米リゾット  
(こってり味)



深川風玄米雑炊



和風玄米ピザ



玄米の韓国風玉子包み



玄米の洋風春巻き





玄米の生春巻き



玄米茶碗蒸し



玄米のポタージュ



玄米おはぎ



玄米ごま団子

# 研究(2)-まとめ

- ・いずれの料理も非常に好評であり、「淡雪こまち玄米」は様々な料理に展開可能であることがわかった。
- ・特に油との相性が良く、「リゾット」「春巻き」「ごま団子」の評価が非常に良かった。

# 終わりに

「淡雪こまち玄米」はそのまま「めし」として利用する以外にも、様々な料理に利用可能であることがわかった。料理によっては、精白米よりもおいしく食べられるものもあり、普段の料理に積極的に取り入れることが望まれる。

油と好相性であることをうまく利用すれば、認知度向上と消費拡大につなげることができると思われる。