

## 「食の安全」が重要視されている現在、「雑穀」が見直されています 専門家とともに雑穀を学び、雑穀畑を見学し、雑穀を調理する 食文化スペシャル「雑穀」8月18日(水)開催

株式会社サンリッチ(本社:東京都中央区、代表取締役社長:灘吉利晃)は、手づくり総合教室「ホームメイド協会」にて、8月18日(水)、雑穀についてさまざまな角度から学ぶ、食文化スペシャル「雑穀」を開催いたします。

### ◆今“雑穀”が注目されるわけ

現代社会では、世界3大穀物イネ、ムギ、トウモロコシが食生活の中心のようになっています。しかし、その土地土地の人々の暮らしを支えてきた雑穀には、植物としての強さ、食物としての栄養価や機能性、そして暮らしに根ざした食べ方の知恵があります。「食の安全」と健康に注目が集まる今、「雑穀」の持つそのような点が見直されています。

### <食文化スペシャル『雑穀』講座の特長>

#### 1. 実際に雑穀畑を見学します

雑穀研究のエキスパート 日本大学生物資源科学部准教授倉内伸幸先生に、雑穀のすばらしいパワーについて、先生が研究のために雑穀を栽培している日大湘南校舎の雑穀圃場を見学しながら、直接教えていただきます。

#### 2. おしゃれな雑穀料理に挑戦!

雑穀について学んだ後、会場をホームメイド協会藤沢教室に移し、4つの雑穀メニューの調理に挑戦します。ただ雑穀をご飯に混ぜて炊くのではなく、肉や魚卵の代わりに雑穀を生かしたおしゃれな健康食に挑戦です。雑穀きびの食感を生かした「3種のきびの和風ノンミートソース」、たらこのようなプチプチとはじける食感をいかした「アマランサスと胡桃のクリームソース」など、2色のソースの Pasta を中心にさわやかな夏の雑穀ランチを楽しんでいただきます。

#### \* 実習で作る料理



3種のきびの和風ノンミートソース



アマランサスと胡桃のクリームソース



たかきびとじゃがいものリエット



はだか麦とジンジャーコンソメ

## 食文化スペシャル『雑穀』概要

- ・会場：日本大学湘南校舎本館 8F 81 教室 及び 雑穀圃場 移動して ホームメイド協会藤沢教室
- ・日時：8月18日(水) 10時～13時30分
- ・集合：小田急線 六会日大前 9時45分
- ・内容：雑穀 見学と学習 講義「命を支える雑穀パワー」(倉内伸幸准教授)  
調理実習と試食
- ・実習メニュー：①3種のきびの和風ノンミートソース  
②アマランサスと胡桃のクリームソース  
③たかきびとじゃがいものリエット  
④はだか麦とジンジャーコンソメ
- ・応募方法：ホームメイド協会藤沢教室またはキッチン倶楽部事務局にお電話でお申込みいただけます。  
ホームメイド協会藤沢教室 TEL 0466-24-4451(平日9時～18時受付)  
キッチン倶楽部事務局 TEL 03-3276-1882(平日9時～18時受付)
- ・金額：一般：5,200円  
ホームメイド協会会員：4,500円
- ・応募〆切：定員になり次第〆切

### ★歴史的にも人間社会と密接な関わりがあった雑穀★

イネ、コムギ、トウモロコシは世界三大穀物として広い範囲で栽培され、各国で主食として日常的に食されています。しかし、人間はこれら主要穀物にのみ依存した生活を古くから続けていたわけではなく、伝統的には、もっと多種多様な穀物を栽培し、それらをうまく利用した食生活に生活の基礎をおいてきました。

世界中で雑穀が受け継がれてきた主な理由として、以下のような点が挙げられます。

1. 土壌や気候条件などが不良な土地にもよく生育し、収量は少ないが安定した収穫が得られる。
2. 長期間の保存に耐える作物であるため、不作の年の救荒作物としての役割がある。
3. 粉にしたり、挽き割ったり、穀粒のまま調理する、また地酒造りの原料など、多様な利用法が確立されている。
4. 高い栄養価と機能性を有し、様々な地域で疲労回復や薬用にも利用されてきた。
5. 雑穀はいくつかにはモチ性とウルチ性があり、農耕儀礼やハレの習慣に餅や地酒として、雑穀独自の食味と風味が楽しまれてきた。

まさに雑穀は、作物としての利用だけでなく、人間の文化と密接に関係し、有形、無形の文化財としても貴重な資源です。(倉内准教授が理事を勤める「日本雑穀協会」ホームページより抜粋。)

### ★倉内伸幸先生 略歴★

昭和39年長野県木祖村生まれ。日本大学農獣医学部卒業、信州大学大学院を修了後、平成5年1月まで青年海外協力隊員としてチュニジア国ケフ農業大学作物育種学研究室に派遣。帰国後日本大学農獣医学部助手、平成14年より助教授(准教授)。現在、国際地域開発学科熱帯資源作物学研究室所属。日本雑穀研究会事務局、日本雑穀協会理事をつとめる。これまで、年4、5回のペースで海外出張しており、アジアでは熱帯野菜の調査・研究を、東、西アフリカでは雑穀類の調査・研究を行っている。また、北、西アフリカでは技術協力専門家としてODA関連の仕事に関わっている。

雑穀の資格制度の講師として「雑穀総論」、「雑穀の栽培技術」、「雑穀の遺伝資源」を担当。さらに、長野県や神奈川県で地域活性化事業として雑穀の栽培技術指導を実施中。



倉内先生

## 「食文化講座とは？」

手づくりで支える「食の安全と健康」のネットワークづくりを推進するホームメイド協会が、食育のための活動機会と場を提供し、各国大使館・食品団体などとの連携を通じて“食に関する体験的な講座”として開催している「食文化講座」。本講座は、食品関連事業者・食品団体の専門的な食知識を学ぶとともに、本格食材を実際に家庭で料理に利用するための調理法を学べる講座となっています。2009年4月のリニューアルにより、食文化共催講座、食文化スタディ、食文化スペシャルの3つのスタイルにて展開していきます。

### 【これまでの主な講座テーマ】(テーマ:協力団体)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ★ チーズ:チーズ普及協議会       | ★ ドイツ家庭の味:ドイツ農産物振興会  |
| ★ ごま:(株)オニザキコーポレーション | ★ ベルギー:フランダース政府貿易投資局 |
| ★ イカ:全国漁業共同組合連合会     | ★ ギリシャ:ギリシャ政府観光局     |
| ★ 昆布:ファラムインターナショナル   | ★ ブラジル:ブラジル大使館・ラテン大和 |



## ホームメイド協会について

～毎年約2万人生徒が増加中 受講者延べ人数は70万人超～

ホームメイド協会は、全国に120箇所の教室を展開している手づくり総合教室です。1973年に、現代表取締役社長の灘吉利晃により創立。パン教室からスタートし、独自のパン製法を開発、多数の特許を保有しています。また近年は、天然酵母の研究、天然酵母パンの開発にも力をいれています。

### →お問合せ先

ホームメイド協会 キッチン倶楽部事務局 TEL: 03-3276-1882 (平日9時～18時受付)