

# 湖国の幸 スポーツの膳

第1回

幸：近江米

文・レシピ：海老 久美子(立命館大学スポーツ健康科学部教授)

撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



食べることで、びわ湖を守る。滋賀県認証「環境こだわり米」

滋賀は昔から、豊かな自然とびわ湖の恵みに育まれた美味しいお米が魅力です。中でも、より安全で安心な思いと、びわ湖の水をきれいに保つため、'農薬や化学肥料を半減する、'泥水を流さない'など環境にもこだわった'環境こだわり米'の取組は、県産米の約37% (H23) まで広がり、全国一位となりました。

滋賀県農政水産部 食のブランド推進課 森 真里



## 膳：大豆ごはん

**日** 本のアスリートのエネルギー源の主役、それは、お米です。粉にしたりせず、粒のまま水と炊き上げるごはん(米飯)は、腹持ちがよく、エネルギー源として長持ちします。滋賀のスポーツ界は、地元で近江米という宝物を持っているわけです。

新米は、やっぱりそのまま炊くのが一番おいしいですが、そのおいしさを保ちながら、選手の膳への強化策として紹介するのが今回のレシピ「大豆ごはん」。調味料は、シンプルに酒と塩のみ。お米と豆の香りを楽しみます。豆の歯ごたえも選手の大切なごちそうです。胚芽米と大豆の組み合わせで、白米では足りないビタミンB1を強化。エネルギー源である糖質代謝に必要なビタミンB1は、米の精白が進むと少なくなってしまいます。例えば、100g当りのビタミンB1含有量を比べると、白米0.08mgに対し、胚芽米0.23mg。玄米0.41mgとなります。玄米はちょっと食べにくい、という人にはぜひ、胚芽米を食べてほしいと思います。これに、大豆を加えることで、ビタミンB1はさら

に強化できます(大豆のビタミンB1は、0.83mg/100g)。

この組み合わせは、細胞の材料源である、たんぱく質の量と質も補強できます。100g当りのたんぱく質量は、胚芽米で6.5g、精白米では6.1g。対して、大豆は35.3gもあります。そして、たんぱく質の質を表す、アミノ酸スコアは、米(精白米)では、栄養素として必ず摂る必要がある必須アミノ酸のリジンが足りないため61ですが、大豆は、リジンも含め、必須アミノ酸がすべて十分に含まれているので、アミノ酸スコアは100。米の不足分を大豆が補ってくれるのです。その他、大豆を加えることで増加したカルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB2、ビタミンE、食物繊維を、主食の中で摂ることもできます。

今回、大豆は、香りを楽しむために乾燥豆を戻しましたが、手軽に煎り大豆や水煮大豆を利用してでもできます。スポーツの主食の基本として活用してほしい一品です。

■材料 米(胚芽米)…2合 大豆…80g  
だし昆布…3g程度 酒…大さじ3  
塩…小さじ1/3

■作り方  
1) 300ccの水に大豆と昆布をつけておく(2時間程度)  
2) 米は研ぎ、ざるにあげておく  
3) 炊飯器に米を入れ、1)の水と酒と塩を加え、炊飯器に合わせ水加減をし、1)の大豆を入れ、ざっと混ぜ、昆布を加えて炊く



海老 久美子 教授