

**食物繊維・ミネラルが豊富、タンニンの抗酸化作用でアンチエイジングにも期待！**  
**ヘルシー志向の高まるアメリカで注目の新たな食材**  
**「ソルガム」を使ったアイデアレシピを募集**  
**『ソルガム レシピコンテスト』開催**

アメリカ穀物協会は、米国产ソルガム(たかきび)を使用したレシピを広く一般の方々からの募集する「ソルガム レシピコンテスト」を開催します。

ソルガムは米、小麦、大麦、とうもろこしと同じ穀物です。日本では“たかきび”とも呼ばれ、食物繊維、ミネラルが豊富で、新たなヘルシー食材として今、急速に注目されている穀物です。また、最近の研究から抗酸化効果に期待が持てるタンニンを含む穀物であることもわかってきました。食品に使われているホワイトソルガムは、粒状、粉状があり、無味無臭。粒タイプはお米やコーンのように弾力性があるので炊いたり、茹でたり、お米や他の雑穀の代わりに使用するととても美味しく、粉タイプはパンやケーキ、てんぷらの衣など、小麦粉と同じように使用することができます。

ソルガムのもう一つの特徴として、グルテンを含まないので小麦アレルギーの方でも安心してお召し上がりいただけます。ヘルシーな新穀物ともいわれる「ソルガム」の良さを知っていただくことを目的にアイデアレシピを募集するレシピコンテストを開催いたします。



<実施概要>

- 名 称 : ソルガムレシピコンテスト
- 募集期間 : 2011年10月20日(木)~12月6日(火)
- 最終選考会: 12月中旬 都内会場にて開催(応募レシピをプロが調理し試食審査)
- 結果発表 : 12月末頃 ウェブサイト上で発表
- 賞 品 : 最優秀賞 1名 賞状と賞金10万円、優秀賞 2名 賞状と賞金3万円  
USGC賞 2名 賞状と記念品
- 募集内容 : 米国产ソルガムを使用したレシピを募集。レシピは米国产ソルガムを使用してその特徴を引き出し、料理、菓子のジャンルは問いません
- 応募資格 : 日本在住の方
- 応募方法 : (1) 専用サイトの応募フォームに必要事項を入力の上、料理写真を添付し送信  
(2) 必要事項を記載した書類に料理写真を添えてコンテスト事務局まで封書で送付  
※必要事項 レシピテーマ、レシピ名、材料、料理方法、氏名、メールアドレス、住所、電話番号
- 主 催 : アメリカ穀物協会
- コンテスト専用サイト : <http://www.sorghum.jp>

<本件に関するお問合せ先>

米国产ソルガム レシピコンテスト事務局 (株)インテグレートコミュニケーションズ  
 TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076 担当:落合・村山  
 〒107-0062 東京都港区南青山 5-11-1 桜井ビル 6F



## ソルガムとは

米国では、とうもろこし、大豆、小麦に続く重要な農作物であるソルガム。南アフリカ原産のソルガムは、紀元前より栽培されているイネ科の穀物で、日本では“たかきび”と呼ばれています。ソルガムはヘルシー志向が高まる米国で今、最も注目されている穀物のひとつです。食物繊維、ミネラルを豊富に含み、最近の研究から抗酸化作用に期待が持てるタンニンを含む穀物であることもわかってきました。また、グルテンを含んでいないため、小麦アレルギーの方でも安心して食べることができます。さらに、非常に丈夫で栽培に必要とする水の量も少なくすむ環境にやさしい自然派食品としても注目されています。



## ソルガムの特徴

### ●食物繊維に富む

食物繊維が不足しがちな現在の食生活においても、健康食品として期待ができます。食物繊維は、整腸作用・余分なコレステロール排出・満腹感を与えて過食を抑制する効果があるといわれています。

### ●不足しがちなミネラルが豊富\*

ソルガムは、米と比べると鉄は約5倍、カルシウムは約3倍も入っています。これらのミネラルは、毎日の健康維持にも欠かせない要素です。\*ソルガムガイドブック(アメリカ穀物協会)

### ●料理やお菓子に幅広く活用

食品用ソルガムの代表、ホホワイトソルガムは、ほとんど無味無臭、自然な白色なので、様々な料理に活用できます。他の食材の味を活かした調理が可能です。

### ●小麦グルテンを含まない

アレルギーの原因となるグルテンが入っていないので、小麦などのグルテンアレルギーの人のための対応食品としても最適です。

### ●環境にやさしい作物

他の穀物に比べ高温や乾燥、病気、害虫に強く、殺虫剤や殺菌剤を使用しない、環境にやさしい自然派食品です。

### ●抗酸化作用の研究が進んでいる

抗酸化作用が期待できるタンニン(フェノール酸、フラボノイド)が含まれていることが、最近の研究でわかってきました。

## ソルガムの種類

ソルガムを食材として使用する場合、収穫した粒そのままのタイプと、粒を粉に挽いたタイプがあります。料理や用途によってうまく使いこなせばソルガムレシピの幅が更に広がります。(写真はホホワイトソルガムの例)



粉は、お菓子作り、ソースのルー、揚げ物など、小麦粉と同じようにあらゆる料理・菓子全般に使用できます。グルテンを含まないので、ダマになりにくく、扱いやすいのも特徴。独自のサクサク食感を生かしクッキーやスナック菓子にもおすすめです。

粒には、米やコーンのような膨張剤があるので、炊くかゆでて使えます。お米や他の雑穀の代わりに、クスクスなどのようにつぶつぶの食感を生かした料理に応用できます。またローストしてから調理しても香ばしさが楽しめ、様々なレシピに活用できます。

<本件に関するお問合せ先>

米国産ソルガム レシピコンテスト事務局 (株)インテグレートコミュニケーションズ

TEL:03-5464-2046 FAX:03-5464-2076 担当:落合・村山

〒107-0062 東京都港区南青山 5-11-1 桜井ビル 6F