

## ■大阪府産のお米を学生が考案したレシピでPR！■

### 大阪府産機能性米「WE 米®」を使ったレシピの試食会を実施

大阪樟蔭女子大学（東大阪市）健康栄養学部の松田美久子講師のゼミ生が、北大阪農業協同組合（以下 JA 北大阪）と連携して、大阪府産機能性米「WE 米®」を使った料理のレシピを考案し、WE 米の普及に取り組んでいます。9月12日（月）、14日（水）、16日（金）に学生が考案したレシピの試食会を実施します。

#### 本件のポイント

- 生活習慣病予防にも期待できる大阪府産機能性米“WE 米”を大阪の女子大生がPR
- 栄養士・管理栄養士を目指す学生が、WE 米の特性を最大限に活かしたレシピを考案
- 特徴的な WE 米を美味しく調理できることを伝え WE 米の普及に取り組む



#### ■健康増進が期待される WE 米®とは？

本取り組みは、JA 北大阪と大阪公立大学が共同研究により栽培した大阪府産機能性米「WE 米®」を使い、本学の栄養士・管理栄養士を目指す学生が料理のレシピを考案して、WE 米促進につなげるというもの。健康への効果が期待される WE 米を普及させることで健康増進につなげ、さらには米の消費量低下の問題を解決したいという JA 北大阪からの要望で本取り組みはスタートしました。

WE 米とは「<sup>ワキシエーイーマイ</sup>we/ae 米」を指し、一般のうるち玄米に比べて食後の血糖値上昇を穏やかにするレジスタントスターチが約 50 倍、中性脂肪や悪玉コレステロールを低減させる効果が期待される <sup>ガンマ</sup>γ-オリザノールが約 2 倍含まれるなど、生活習慣病予防にも期待できる特殊なお米です。今回、独特の食感や扱いにくさから料理するには難しいというイメージを払拭するべく、WE 米の期待できる健康効果を最大限に活かしたレシピの考案に本学学生が挑戦しました。市場ではまだまだ浸透していない WE 米ですが、レシピを通じて美味しく調理できることを PR して WE 米の普及を目指しています。



大阪府産機能性米 WE 米®

#### ■特徴的な WE 米を美味しく調理できるレシピを学生が考案！

松田ゼミの調理学研究室では「食のおいしさ&健康」をテーマに、生活習慣病の予防が期待できる機能性米を用いたレシピ開発と試食会の運営に取り組んでいます。今回の試食会では、栄養学や調理実習など授業での学びを実践的な場で活かしながら、メニュー考案、材料の仕入れ調理、接客を通じて計画を立てて実行することの重要性を学びます。

レシピ考案では、WE 米を初めて口にする人にも美味しく食べてもらえるように、美味しさと食べやすさのバランス調整を大切にしました。いかに美味しく調理できるかが課題でしたが、WE 米の健康効果を最大限に活かしつつ含有量を多くしたままで食べられるレシピの考案に尽力しました。調理方法では、WE 米が他の食材と馴染むよう調理することが課題でしたが、WE 米の食感が目立ちすぎないように加熱しても食感が残るピーマンやかぼちゃなどの食材を全体的に多く使用して、各食材の食感を楽しめるように工夫しました。



レシピを考案した学生



調理風景

## ■レシピ紹介

今回考案したレシピは、夏野菜のキーマカレー、ナシゴレン、リゾット（トマトリゾット・チーズリゾット）の3種。試食会には、お米を扱う業界の関係者や一般の方を招待して、学生が考案したレシピを試食してもらいます。

●**夏野菜のキーマカレー**：ご飯だけに WE 米を使用するだけでなく、カレールーにも粉碎した粉を使用して、より多く WE 米を食べられるようにしました。夏野菜をトッピングして彩り良く仕上げました。

●**ナシゴレン**：インドネシアの米料理で、本来はジャスミンライスを使用するナシゴレン。WE 米を使用することで、歯ごたえやパラパラ感がジャスミンライスに似て、本場のものに近い食感が実現しました。甘い、辛い、塩味のバランスが程よい焼飯に仕上がりました。

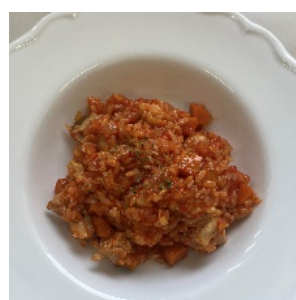
●**リゾット**：通常はお米の状態から作りますが、WE 米を使用することでご飯から作ったものでも柔らかくなりすぎず、通常の作り方のものと同様の食感を実現しました。パプリカやズッキーニなどの野菜を使用することで食感と彩りにこだわりました。



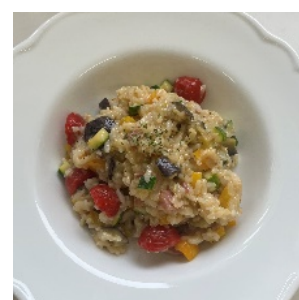
夏野菜のキーマカレー



ナシゴレン



トマトリゾット



チーズリゾット

## ■WE 米のパックご飯のデザインにも携わりました！

さらに今回学生達は、WE 米のパックご飯のパッケージデザインにも携わっています。WE 米を知らない人達に WE 米のことを知ってもらいたいという想いを込めて、何度も話し合いをしながらパッケージデザインを制作中です。完成後は市場で流通する予定です。



制作途中の WE 米のパッケージ

### 【試食会の概要】

- 日程：9月12日（月）：夏野菜のキーマカレーとフィナンシェ  
9月14日（水）：ナシゴレンとフィナンシェ  
9月16日（金）：リゾット（トマトリゾット・チーズリゾット）とフィナンシェ
- ※各日程 11：00～14：30
- 場所：大阪市生野区巽南 5-16-30 民公館内カフェ

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

### <本リリースに関するお問合せ先>

学校法人樟蔭学園 学園広報課（担当：井上・梶田）

TEL:06-6723-8152（直通）（平日9時～17時）FAX:06-6723-8263

E-mail: [gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp](mailto:gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp)