

# キヌアの魅力って？



コンバインによるキヌアの収穫



キヌアの花穂

そもそもキヌアって何？

栄養価が非常に高い雑穀

まさにスーパーフード！

キヌア（Quinoa）とは、南米アンデス山脈で大昔から栽培されてきた穀物です。米や麦よりも、アワやヒエに近い雑穀で、白や赤、黄色で丸い粒が特徴です。

主な産地は、ボリビアやペルー、エクアドルなどの南米の高地で、水が少ない地域でも育つ植物です。

近年、キヌアの栄養価が非常に高く、五大栄養素や必須アミノ酸がバランスよく含まれていることから、国内外で健康食材「スーパーフード」として注目されています。

なぜ剣淵でキヌア栽培？

アルパカや姉妹都市のある国ペルーとの縁からキヌア栽培へ！

剣淵町東町にあるVIVAアルパカ牧場に在日ペルー大使を招待したことから、ペルー共和国との交流が始まり、平成23年にペルー共和国フニン県タルマ郡パルカマヨ区と姉妹都市提携を結びました。その後、健康食材として注目が高まっていたキヌアの産地がペルーであることや、ペルー大使や日本キヌア協会からの勧めもあり、平成27年から剣淵町で特産化に向けた試験栽培がはじまりました。



脱穀されたキヌアの実

【キヌアと精白米の主な栄養成分の比較】

成分名 (100g当たり)	キヌア	精白米	単位
エネルギー (カロリー)	359	358	kcal
たんぱく質	13.4	6.1	g
食物繊維	6.2	0.5	g
カルシウム	46	5	mg
鉄分	4.3	0.8	mg
マグネシウム	180	23	mg
リン	410	95	mg
カリウム	580	89	mg
亜鉛	2.8	1.4	mg
脂肪酸	2.62	0.81	g

引用：文部科学省日本食品標準成分表  
2015年版（七訂）

小さな粒なのに

キヌアはここが凄い！

穀物の母ともいわれる栄養価の高さに注目！

キヌアが最も注目されている点に栄養価が非常に高いという点があります。この点については、NASAが「21世紀の主要食」と報告するほど栄養価に優れています。日頃私たちが主食としている精白米と同量の栄養価と比較すると、カロリーはほぼ同量で、たんぱく質は約2倍、食物繊維は約12倍、カルシウムは約9倍、マグネシウムは約8倍、鉄分は約5倍、リンは約4倍、カリウム6倍、亜鉛2

倍と多く含まれています。若干脂質の一部である脂肪酸が多いのは気になる点ではありますが、リノール酸などの不飽和脂肪酸が主成分なので、いわゆる体にいい油として適量を取るべき脂肪酸です。この豊富な栄養を持つキヌアと他の食材と組み合わせることで、ダイエットや美容、健康づくりに適していると注目されています。キヌアは女性の強い味方!? キヌアには、フィトエストロゲンと呼ばれる、女性ホルモンに似た働きを持つ成分が含まれています。そのため、乱れがちな体内のホルモンバランスが整えられることで美容効果が期待できます。

このほか、中高年以降の女性に多い骨粗しょう症を防止するうえで必要なカルシウムが豊富なため、女性の強い味方になる食材と言えます。

キヌアはグルテンフリー！

キヌアにはグルテンというたんぱく質が含まれていません。グルテンが原因でアレルギー反応が出てしまう方には、キヌアを原料としたパンや醤油、味噌などの商品も開発されており、小麦や大豆アレルギーの方の食を支える食材としても期待されています。

剣淵産キヌアの生産から

商品化に向け奮闘中！

剣淵産のキヌアの種作りから壁が立ちほだかる!?

平成27年から剣淵町で試験栽培を行うにあたり、キヌアの種は交流をしているペルーから輸入した種を使いたいと希望していましたが、輸入制限など大きな壁があり断念することに。ペルーから食用のキヌアの輸入は可能でしたが、食用では発芽しないこともあり、アメリカやボリビアから調達することとなりました。

その後、世代交代を重ね3年をかけやっと剣淵生まれ・剣淵育ちのキヌアの種ができました。

キヌアの播種作業から病害虫対策までまだまだ多くの壁が！

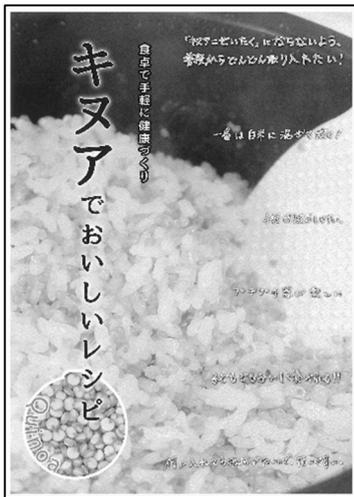
農業機械の課題にも直面しました。本州で既に栽培している地域では、小さな面積を手作業で栽培している事例がありました。

しかし、北海道で栽培するには、広大な土地を利用し大量生産をすするため農業機械が必要です。播種作業を他の作物用の機械で代用しましたが種子の細かさになかなかうまくいかないという結果になりました。

この問題を解決するため、平成30年、ついにキヌアの種子に対応できる播種機を導入することができました。

現在研究を進めている課題として、病害虫対策が進められています。必要最小限でより効果的な農薬の使い方や、農林水産省の登録や許可など、安全で安心して食べることができるキヌアの生産を目指しています。

キヌアの商品化に向け、現在も試行錯誤を繰り返しながら奮闘しています。



## キヌアでおいしいレシピ

キヌアを使ったレシピブックが  
ついに完成！

けんぶち農業ブランド化推進協  
議会では、キヌアを使った料理の  
レシピブック「食卓で手軽に健康  
づくり キヌアでおいしいレシピ」  
を発行しています。

このレシピブックは、フードコ  
ーディネーターの北嶋愛子先生を  
中心に、社会福祉法人剣淵北斗会  
の栄養士の皆さんやトイ・トイ・  
トイの皆さんなどが考案したレシ  
ピを集めたものです。

キヌア特有のプチプチとした食  
感を活かした料理のレシピが紹介  
されています。

このレシピブックは、農業振興  
センターで取り扱っています。

## ～「キヌアでおいしいレシピ」に掲載している料理を一部ご紹介します！～

### ★キヌアとキャベツの コロケ



レシピ考案：料理研究家 東海林明子先生

#### 材料

- ・キャベツ... 500g
- ・ベーコン... 60g
- ・サラダ油... 適量
- ・バター... 20g
- ・小麦粉... 大さじ6
- ・牛乳... 1カップ
- ・塩... 小さじ1/2
- ・コショウ... 少々
- ・ピザ用チーズ... 60g
- ・キヌア（炊いたもの）  
... 100g
- ・小麦粉、溶き卵、パン  
粉... 各適量
- ・揚げ油... 適量
- ・レモン... 1個

#### 作り方

キャベツはせん切り、ベーコンも細く切  
る。  
サラダ油とバターでキャベツを炒め、量  
が半分くらいになったらベーコンを加え  
て軽く炒める。  
次に小麦粉を加え、しっとりするまで火  
を通したら牛乳を加え、濃度がつくまで  
煮詰める。  
塩、コショウで味を付け、火を止めてチー  
ズ・キヌアを加える。  
平らな容器に移して冷まし、好みの形に  
つくり、衣をつけて180度の油で揚げ  
る。

#### 材料 4人分

- じゃがいも..... 5個
- 玉ねぎ... 1個
- 牛乳... 400cc
- 生クリーム... 150cc
- チキンブイヨン... 12g
- 水... 600cc
- キヌアパウダー  
... 大さじ1と1/2
- バター... 15g
- 塩、コショウ... 適量

#### 作り方

じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。  
玉ねぎの皮をむき、せん切りに切る。  
鍋にバターを入れ火にかけ、をしんな  
りするまで炒め、を加える。  
水、チキンブイヨンを加え、アクを取りな  
がら30～40分煮て、じゃがいもが柔  
らかくなったら、ミキサーにかけてピュ  
ーレ状にする。  
鍋に を入れ、牛乳、生クリーム、キヌア  
パウダーを加え火にかけ、木べらで混ぜ  
ながら、中火で15分ほどとろみがつく  
まで煮る。  
最後に塩、コショウで味を調える。

### ★キヌアピシソワーズ ～じゃがいものスープ～



レシピ考案：有限会社サブリナ 代表取締役 北嶋愛子先生

このほかにもたくさんの料理レシピが掲載されています！