

台頭する古代穀物トレンド

古代穀物とは、スペルト、カムート、アマランサス、ミレット、キヌア、ソルガム、テフ、ファローなど、数千年前からエジプト、アフリカ、南米などで食されてきた穀物のこと。日本では「雑穀」として区分されているが、アメリカでは「古代穀物 (Ancient Grain/エイシャント・グレイン)」と呼ばれ、この1～2年、その人気上昇。幅広い食品業界のトレンドのひとつとして注目を集めている。

古代穀物は精白しないものを食べるので、他の全粒穀物と同じく食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富。しかも(小麦などに比べて)より消化がいいと言われているため、特に健康志向の消費者の間で関心が高まっている。

古代穀物が脚光を浴びるようになった理由としては、上記のように健康にいい全粒穀物であること以外、以下のような点があげられる。

●空前のグルテンフリー・ブームに関連

アメリカではこの数年、グルテン(小麦をはじめ、麦類に含まれるタンパク質の一種)にアレルギー反応を示す人でも食べられるグルテンフリー(グルテン無含有)食品が急増し、全米で空前のグルテンフリー・ブームが巻き起こっているが、それに伴って、グルテンを含まないものが多い古代穀物のニーズも拡大している。

ただし小麦と同じくコムギ属に分類されるスペルト、ファローなどは、古代穀物であってもグルテンを含有している。

●さまざまな古代穀物製品の普及

古代穀物の人気が高まる中、米などと同じように古代穀物を袋に入れた製品、また古代穀物を使用したパン、パスタ、シリアル、スナック、クラッカー、乾燥野菜や調味料を古代穀物とミックスしたインスタント・ピラフ風の製品、電子レンジで数分加熱すればいいだけのレトルト食品(日本のレトルトご飯製

品のようなもの)など、さまざまな古代穀物製品が出回るようになった。

以前はこうした製品は健康食品のメーカーから販売されているものだけだったが、最近は全米に普及しているナショナルブランドの製品にも古代穀物を使ったものが登場してきた。

同時にナチュラルフードの店だけでなく入手できなかった古代穀物やその加工食品が、一般のスーパーマーケットでも簡単に手に入るようになった。

手軽に食べられる古代穀物製品が普及し、しかもいつも買い物に行く近所のスーパーマーケットでそれらが容易に入手できるようになったことで、古代穀物製品を購入する消費者がグンと増えていると言える。

なおアメリカのスーパーマーケットには、さまざま穀類やその粉、種子、ナッツなどを量り売り(お客が自分でそれらを好きなだけ袋に入れ、レジで重量分の料金を支払うシステム)する店が増えているが、そうした店で、古代穀物やそれを挽いた粉を少量だけでも買うことができるため、ためしに購入してみようという人も多い。



さまざまな穀物を揃えた量り売りコーナーを設けるスーパーマーケットが増加し、古代穀物を少量買うこともできるようになった。

●さまざまに調理できる食べやすさ、クセのない味

古代穀物の多くは、米などと同じようにクセのない味のものが多く、毎日の食事に取り入れやすいことも、古代穀物ブームの追い風になっている。

スープに入れたり、茹でてサラダにしたり、ピラフにするなど、古代穀物を使ったレシピなどの情報も、オンラインで簡単に入手できるようになった。米や小麦(はアメリカでは以前から粒のまま使ったサラダなどがある)などに混ぜて使うことができるのも魅力となっている。表皮ごと食べるので、プツプツとした歯応えがあるものも多いが、その歯触りを好む人もたくさんいる。

アメリカでは近年、日本の米のように、ほぼみんなが毎日食べるという主食がなくなってきていることも、古代穀物が家庭の食卓にのぼるようになった要因のひとつだ。

アメリカの夕食は、「サラダや肉料理にパン」と思われている節があるが、それは事実ではなく、主食はその日によって、パスタやライス(白いご飯ではなく、さまざまに味付けしたもの)という家庭が多い。



食パンのナショナル・ブランド『ペッパーリッジファーム』から販売されている古代穀物パン。全粒粉をベースに、ミレット、アマランサス、キヌア、ソルガム、テフなどの古代穀物を使用してある。