

■大麦BASIC

大麦の健康価値

「プチプチ、モチモチ」 「^{あつ}圧ぺん、米粒」
食感も形状もさまざま

性質は米と同様に「うるち性」と「もち性」がある。形状は、精製の仕方によって「押麦」「丸麦」「米粒麦」に大別される。押麦に加工されることが多いのはうるち性的大麦。あらかじめ蒸して押しつぶすことで吸水性が高まり、米と一緒に炊飯するとちょうどよい炊き上がりになる。

「もち麦」の通称で知られるもち性的大麦は、モチモチの食感が楽しめる丸麦や米粒麦に加工されることが多い。もち麦は冷めても硬くなりにくいという特徴がある（グラフ）。

白米ごはんと同じように白く炊き上がる米粒麦には、うるち性ともち性のどちらの性質のものもある。

性質

うるち性

粘りが少なく、
プチプチの食感。

もち性

粘りが強く、
モチモチの食感。

形状

押麦



精白後に蒸して押しつぶしたもの（^{あつ}圧ぺん）。

丸麦



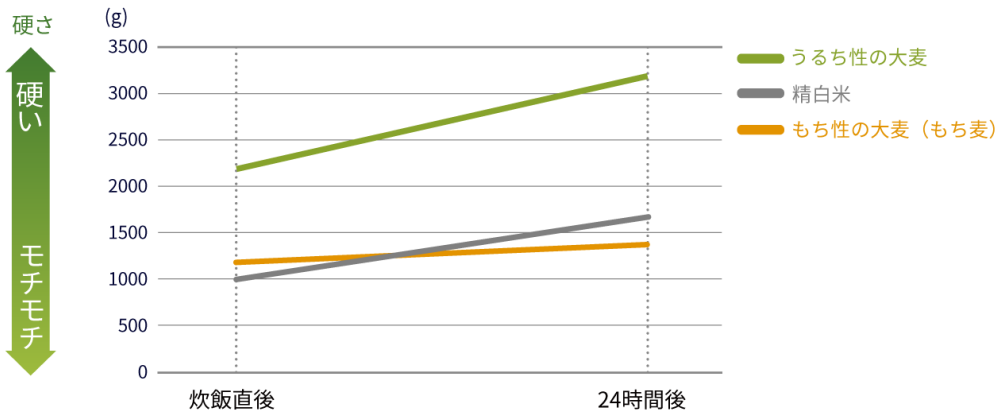
精製しただけで押しつぶしていないもの。

米粒麦



中央の線（黒条線）で半分に切り、米そっくりに加工したもの。

もち麦は冷めても硬くならない



うるち性的大麦、もち性的大麦、白米を炊飯して8℃で保存。炊飯直後と24時間後に、1粒を40%圧縮するのに必要な重量を測定。

出典：はくばく社内データ