

目次

第1章 雑穀とは	1				
1 農耕文化の誕生と栽培植物	1				
(1) 農耕の起こり	1				
(2) 栽培植物の起源	3				
2 世界の食糧生産の現状	6				
3 雑穀の定義	8				
4 主食作物と雑穀との関係	8				
5 雑穀の有用性	12				
6 雑穀の生産、流通、消費の動向	14				
(1) 国内生産量の動向	14				
(2) 世界の雑穀生産と日本への輸入	15				
(3) 流通、価格、消費の動向	17				
7 世界の雑穀	19				
(1) アジアの雑穀	19				
(2) インドの雑穀	20				
(3) アフリカの雑穀	21				
第2章 主な雑穀の特徴	24				
(4) 中南米の雑穀	22				
1 ヒエ	24				
(1) 分類	24				
(2) 起源・分布	25				
(3) 主な品種	25				
2 アワ	27				
(1) 分類	27				
(2) 起源・分布	28				
(3) 主な品種	28				
3 キビ	30				
(1) 分類	30				
(2) 起源・分布	33				
(3) 主な品種	33				
4 モロコシ	34				
(1) 分類	34				
(2) 起源・分布	36				

9	キノア	47
(3)	主な品種	46
(2)	起源・分布	46
(1)	分類	44
8	アマランサス	44
(3)	主な品種	44
(2)	起源・分布	43
(1)	分類	42
7	ソバ	42
(3)	主な品種	42
(2)	起源・分布	41
(1)	分類	40
6	シコクビエ	40
(3)	主な品種	40
(2)	起源・分布	38
(1)	分類	38
5	ハトムギ	38
(3)	主な品種	37
第3章	オオムギ（大麦）と精麦	53
1	大麦とは	53
(1)	分類	53
(2)	起源・分布	54
(3)	主な品種	55
2	大麦の生産量	56
(3)	主な品種	49
(2)	起源・分布	49
(1)	分類	48
10	黒米・赤米・緑米	48
(3)	主な品種	48
(2)	起源・分布	48
(1)	分類	47
11	トウジンビエ	50
(3)	主な品種	50
(2)	起源・分布	51
(1)	分類	52

	3	大麦の種類と用途	59
	(1)	二条大麦	59
	(2)	六条大麦	59
	(3)	はだか麦	61
	4	精麦とは	61
	(1)	大麦の構造	61
	(2)	精麦工程	62
	(3)	精麦の種類	62
	5	大麦の栄養成分	64
	6	大麦の基本的な炊き方	65
		(約2割混入の大麦(こはん))	65
	7	飼料としての大麥	66
	8	大麦に関する最近の話題	66
	第4章	雑穀の加工と品質	68
	1	加工について	68
	(1)	一次加工と二次加工の違い	68
	(2)	一次加工	68

	2	二次加工	71
	2	雑穀の品質管理	72
	(1)	夾雑物 <small>きょうざつぶつ</small> 、カビ	72
	(2)	農薬	72
	(3)	穂発芽	74
	(4)	水分	75
	(5)	保管条件	75
	(6)	色からみた品質	76
	3	発芽雑穀	77
	第5章	雑穀の栄養と機能性	79
	1	雑穀の栄養	79
	(1)	穀物をとりまく食環境の変化	79
	(2)	エネルギーと炭水化物	81
	(3)	たん白質	82
	(4)	脂質	86
	(5)	ミネラル	87
	(6)	ビタミン	92

	(7) 食物繊維	94
	2 食品の機能性と雑穀	96
	(1) 注目される機能性食品	96
	(2) 活性酸素と植物色素	99
	(3) 雑穀の活性酸素消去能	100
	(4) 雑穀や特殊米の活性酸素消去活性が 高い理由	101
	3 雑穀の機能と長寿村の食生活	104
	(1) 長寿村の記録にみられる摂取成分の特徴	105
	(2) 食物繊維摂取の意義	106
	(3) 長寿地帯の食と生活の共通点	106
	第6章 雑穀に関する法規制	109
	1 食品表示について	109
	2 機能性表示食品と雑穀	111
	3 食品表示法における 雑穀の区別と表示	112
	(1) 生鮮食品における雑穀の表示	113
	第7章 雑穀の調理	118
	1 特徴を生かした雑穀の活用	118
	2 雑穀の使い方の基本	119
	(1) 雑穀を洗う	119
	(2) 雑穀ごはんを炊く	119
	(3) 料理に使う雑穀の下準備	122
	(4) 下準備した雑穀の保存	122
	(5) 雑穀の保管	122
	3 雑穀を使った料理レシピ	123
	(1) 雑穀ごはん	123
	4 その他の表示基準	115
	(1) アレルギ―表示	115
	(2) 遺伝子組み換え表示	115
	(3) 製造所固有記号	115
	(4) その他守るべき表示	116
	(5) 商標法	116

第8章 雑穀・穀類関連団体	141
1 全国精麦工業協同組合連合会(全麦連).....	141
2 大麦食品推進協議会.....	143
3 雑穀研究会.....	144
4 米・食味鑑定士協会.....	144
(1) 米・食味鑑定士.....	145
(2) 水田環境鑑定士.....	145
(3) 調理炊飯鑑定士.....	145

(2) ヒエ.....	125
(3) アワ(もちアワ).....	127
(4) キビ(もちキビ).....	129
(5) モロコシ(タカキビ).....	131
(6) ハトムギ.....	132
(7) アマランサス.....	133
(8) キノア(キノア).....	134
(9) 黒米.....	136
(10) もち麦.....	138

5 全国穀物商協同組合連合会.....	146
6 全国米穀販売事業共済協同組合.....	146
7 一般財団法人 日本穀物検定協会.....	149
8 一般社団法人 日本雑穀協会.....	150
(1) 制度設立の目的.....	152
(2) 資格制度のねらい.....	152
(3) 資格制度の内容.....	152
9 日本米穀小売商業組合連合会.....	155