

第4回

渋谷さんの
住んだ街

オートミール さんぽ



新名物
飛鳥山カステラ
(木楽楽、サクラピラス)



料理家・フードコーディネーター
fudangohan店主
田村つぼみさんの
オートミールレシピ付き
飛鳥山テラスのオーガニックオートミール使用

2024年7月7日

～8月31日

主催:オートミールプロジェクト実行委員会

オートミールについて

新一万円札の肖像、渋沢栄一翁が朝食に好んで食べていたと言われるオートミール。

オートミールとは、日本では「燕麦（エンバク）」と呼ばれる「オーツ麦」という穀物をカットしたり、押しつぶしたりして食べやすく加工したものです。

そのまま食べても問題ありませんが、やはりふやかして食べるのが定番。

ふやかすと2倍に増えるので、1食分は半カップが適当です。

お湯で煮るほか、前日の夜に牛乳や豆乳に浸けて冷蔵庫に入れておけば、朝食時に好きな物をトッピングして食べることが出来るので、忙しい朝に嬉しい一品です。

～オートミールは3つの食感が楽しめる～

◆しっとりモチモチ感・・・ふやかして小麦粉の代わりや、ハンバーグのつなぎに。

◆香ばしいサクサク感・・・揚げ物の衣やクッキーなどでサクッとした食感

◆濃厚なとろり感・・・シチューやスープ、あんかけのとろみつけにも最適

栄養面では、免疫力を高めたい今におすすめの食材でもあります。

免疫力を高めるには、腸内環境がとても大切。オートミールには腸内環境を整える食物繊維が玄米の約3倍、白米の約22倍も多く含まれています。

また、貧血の予防や改善のために女性に大切な鉄分が、玄米の約2倍含まれており、一日に必要な鉄分が約200gのオートミールで摂取することが出来るのです。

その他にもタンパク質やミネラル、ビタミンなど美容と健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれており、健康食やダイエット食のほか、離乳食としても使われています。

また、GI値が低いのも人気のひとつ。

ぜひ、いろいろな食べ方でオートミールを楽しんで頂けたらと思います。

我が街の偉人と王子飛鳥山界隈

飛鳥山の住人だった渋沢栄一翁が 「新一万円札」で 2024年7月3日 登場!

王子に明治8年、日本最初の株式会社「抄紙会社」洋紙製造工場を創設し、近代産業の地としたのが渋沢翁。これを機に、職住接近の意と江戸の桜名所飛鳥山に明治12年別荘、明治34年には本邸を構え「民間外交の場」として海外から数百人の賓客を招き日本を世界へ発信し続けました。

同時に豊かな国づくりのため福祉、医療、教育にも力を注ぎ、養育院院長を91歳まで現役を貫く。更に、地域が元気でなければと助言や支援を行い西ヶ原一里塚二本榎の保存や住民と親睦を深める園遊会なども開催。

昭和6年11月飛鳥山の地を終焉の地とした渋沢翁は、今に生きる事績と訓言を多く残しています。受継ぎ地域からも夢を発信する時ですね。

きたシティ編集長 桐生靖子

オートミールプロジェクトのはじまり

2018年きたシティ主催の第一回[館長出前講演会]で渋沢栄一翁が好んだオートミールを使ったメニューでおもてなしをしようと、会場となった木楽楽と飛鳥山テラスの店主が何度も試作を重ね完成した「飛鳥山オートミールミニマフィン」がオートミールプロジェクトの始まりです。

渋沢栄一翁が好んだオートミールで街を盛り上げよう!

オートミールプロジェクトについての問合せ

飛鳥山テラス 03-6903-4395
ゆるCafe木楽楽 03-3949-1256

協賛: 有限会社小川木材商店(ゆるCafe木楽楽)、タウン紙きたシティ