



# スーパーフードソルガムの普及を目指して

研究者 食農クリエイト科 環境共生コース 高山拓翔 中山秀哉 今井拓  
指導者 古畑伸一

## I はじめに

ソルガムとは、アフリカが原産でイネ科の一年生植物である。紀元前約 3000 年以前に栽培されていたとされる。日本には 14 世紀ごろに、中国から伝来した。またグルテンフリーであり小麦の代用になるため、スーパーフードとして注目を集めている。そして、去年先輩ができなかった「活用」をしたいと思い課題研究テーマとした。

## II 目的

ソルガムで加工食品を作ることによって知名度を上げて長野県と佐総の特産品になると考えた。また、厳しい環境で育つことから耕作放棄地の減少になると考えた。

## III 研修

私たちは「信州そるがむで地域を元気にする会」に参加した。そこで飯島さんという方に出会い話をしながらソルガムについて交流することになった。



図 1 施肥



図 2 研修会場

## IV 実験内容

ソルガムを育て収穫し、粉と粒でどのような加工食品が作れるか調べる。

## V 生育期間・場所

1. 生育期間 令和 7 年 5 月 9 日～9 月 1 9 日
2. 実験場所 プール横圃場 5 × 1 1 m 5 列
3. 試験品種 赤ソルガム
4. 使用肥料 窒素・リン酸・カリウム
5. 栽培過程
  - 5 月 9 日 施肥
  - 6 月 6 日 発芽
  - 5 月 29 日 播種
  - 9 月 19 日 収穫
  - 10 月 2 日 脱穀、もみすり

## VI 方法

10 c m 間隔で 4 粒ずつ播種をする。発芽後雑草よりも大きくなるまでは除草を行った。灌水の必要はない。

米粉の代用としてソルガム粉を使って「みたらし団子」を作り、10 月 25 日に行われた農産物販売会で食味調査をした。

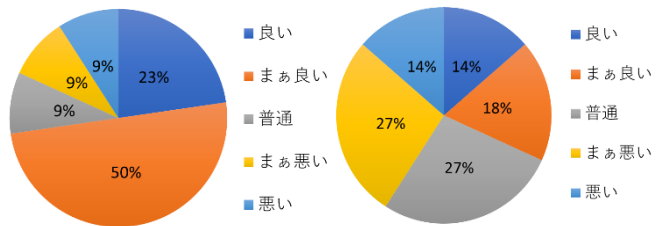


図 3 食味調査 味

図 4 食味調査 食感

## VII 結果、考察

味の評価はよかったが、触感の評価はおよそ半分の人が「良くない」「あまり良くない」と回答した。

この評価になってしまった理由として考えられることは、温かいうちは柔らかかったが冷めたら固くなってしまったことと粉が荒かったことが原因と考えられる。

## VIII 今後の課題

この結果とアドバイスをもとにソルガム粉と片栗粉だけでなく米粉か上新粉を混ぜ、熱湯でこねてみようと思った。ほかにも蒸して固めてみようと考えた。

またソルガムで麺を作ってもらい、レシピを考えたい。

ほかにもご飯に混ぜて雑穀ご飯や、パンケーキなども作ってみたいと考えている。

## IX 反省・感想

今回飯島さんと出会い、交流をしてソルガムについてどのような活用ができるか学んだ。そして思っていた以上にソルガムが普及していると感じた。

3 人で協力をして育てることから活用まですることができた。