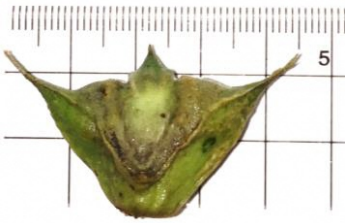
「ヒシ粉」の成分について

【ヒシとは？】



水草の一種であるヒシは、一年草の水草で、池沼やクリークに生育しています。2本のとげがあるのが特徴で、忍者が武器として使っていたとされています。ヒシは英語でwater chestnut（水栗）と言われ、茹でると栗のような味がします。神埼市では、日本の在来種であるワビシ（和菱）が自生し、特産品として栽培されています。

西九州大学では、ヒシについて様々な研究を行っています。ヒシの外皮に含まれているポリフェノールが血糖値上昇抑制作用や抗酸化作用などの機能性を示すことが明らかになりました。また、これらの機能性を活かして、お菓子（ひしぼうろ）、お茶（桑菱茶）、化粧品（ハンドクリーム）に利用されています。

ここでは、ヒシの実を乾燥して粉砕したヒシ粉の成分についてご紹介します。

【ヒシ粉の成分は？】

一般成分（100g当たり）

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
328 kcal	14.8 g	9.8 g	0.6 g	72.9 g	4.3 g	0.01 g

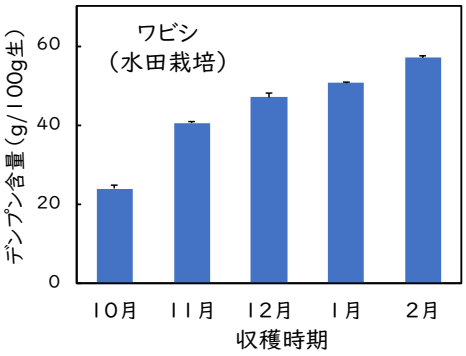
主要ミネラル（mg/100g）

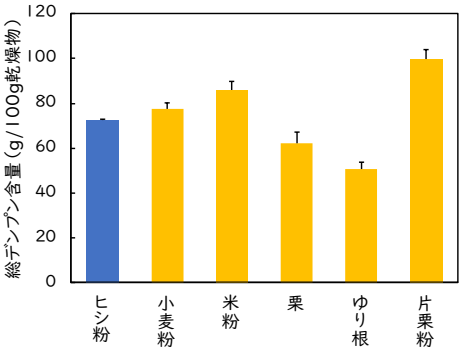
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
42	479	74.8	121	396	1.9	1.25	0.28	1.24

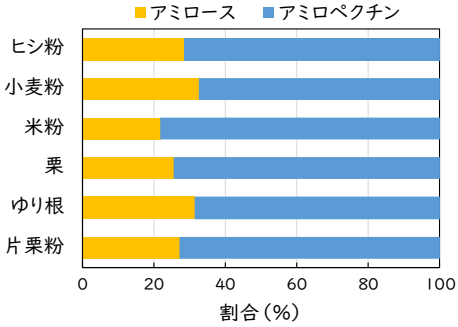
㈱食品微生物センター調べ

【ヒシ粉に含まれるデンプンは？】

- ヒシ粉に含まれる炭水化物のほとんどがデンプンです。
- デンプン含量は、収穫時期が遅いほど多くなります。
- ヒシ粉のデンプンは、含量とアミロース：アミロペクチンの割合から、小麦粉とよく似た性質を持っていると考えています。
- ヒシの実には、グルテンは含まれていません。







「ヒシ粉・ヒシの実」を使ったレシピのご紹介

ひしごはん

ヒシカレー

ヒシチャーハン

ひし餃子

ひしつくね

ひしの酢の物

ひしの茶碗蒸し

ひし入り豚汁

ヒシのミネストローネ

ヒシサラダ

ヒシポテサラダ

菱餅

ごま菱団子

ヒシマフィン

ヒシスコーン

ヒシケークサレ

ヒシ
マドレーヌ

ヒシチョコ

菱どら

@HISHI.SUKUITAI_KANZAKI

西九州大学　菱救い隊

「商品開発やレシピ開発をお助け致します！」