

日本の スーパー フード Millet

Vol.5

アマランサス

世界保健機構 (WHO) が「未来の食物」と称した、注目の食材です。



スーパーフード とは？

栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴からその安全性が証明されていることが条件です。

健康や美容に有効な成分を食品という形で無理なく摂取することができる、「スーパーフード」は食べるサプリメントとも考えられています。

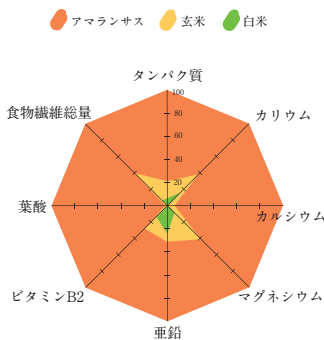
Millet…(英語)「雑穀」の意。(読み)ミレット。雑穀とは主食(白米、精白小麦)以外の穀物の総称。

アマランサス

原産はペルーで、紀元前5000年頃にはすでに人の手によって栽培され、神聖な作物として宗教儀式にも使用されていたようです。日本への伝来は江戸時代で、東北地方で細々と栽培されていました。はじめは観賞として栽培されていましたが、「仙人穀」と呼ばれる修行僧の携帯食として用いられたとの記録も残っています。アマランサスの**栄養価は非常に高く、「スーパーグレイン(驚異の穀物)」と呼ばれている**ほどです。**栄養バランスに優れ、特に現代人に不足しがちなミネラルが豊富**です。**老若男女を問わず、健康維持のために積極的に摂っていただきたいスーパーフード**です。

アマランサスの成分比較

アマランサスを100としたときのそれぞれの割合



アマランサスの炊き方



まずは米1合に大さじ1杯から。

1. 通常通りに米を研ぐ。
2. アマランサスは目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
3. 2を1に加え、加えたアマランサスと同量の水を足す。
4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。

アレンジレシピ ほうれん草の胡麻和え



【材料】4人分

- アマランサス…………… 大さじ2
- ほうれん草…………… 1把
- 胡麻和え衣…………… 適宜

1. 洗ったアマランサスをたっぷり湯で茹で、柔らかくなったらザルにあける。
2. 胡麻和え衣で、茹でたほうれん草とアマランサスを一緒に和える。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



アマランサス
100g 360円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です