

日本の スーパー フード

Millet

Vol.1 古代 黒米

「薬米」とも呼ばれ、古くは神への供え物として珍重されていました。



黒米

もち米とうち米がありますが、どちらも外側の黒い種皮部分に**アントシアニン**（ポリフェノールの一種）を多く含みます。アントシアニンは**強い抗酸化力**を持ち、体内の**活性酸素を消去**します。**ガン予防や美肌効果、視力機能や胃腸障害の改善**に期待が持てます。カルシウム、カリウム、ミネラル、ビタミン、食物繊維も豊富に含まれており、更に、糖質や脂質の代謝を促しエネルギーに変換するビタミン B1、B2、ナイアシンも多く含むことから、**生活習慣病予防やダイエットにも有効**です。黒米はまさに「スーパーフード」の名にふさわしい理想的な食材と言えるでしょう。

スーパーフードとは？

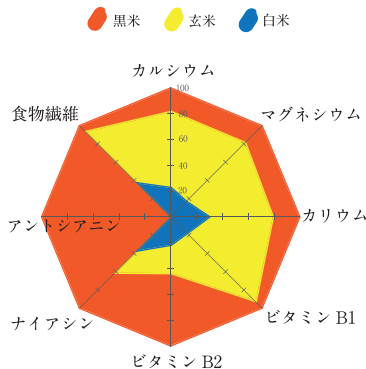
栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴から、その安全性が証明されていることが条件です。

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、精小白麦）以外の穀物の総称。

黒米の成分比較

黒米を100としたときのそれぞれの割合



黒米の炊き方



アレンジレシピ 黒米の胡麻団子



米1合に対して黒米大さじ1が目安です。【6個分】

- 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぐ。
- 黒米は目の細かい茶漉しなどでサツと洗う。
- 2を1に加え、加えた黒米と同量の水を足す。
例：黒米大さじ1の場合、水大さじ1
- 1時間以上浸水して、普通に炊飯する。

- 黒米ご飯……………茶碗1杯分
切り餅……………1個
砂糖……………大さじ2
剥き甘栗……………6個
黒胡麻……………適宜
- 茹でて柔らかくしたお餅に黒米ご飯、砂糖を加えて搗き混ぜる。
 - 1で甘栗を包み、表面に黒胡麻をまぶす。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



古代 黒米
100g 230円（税込）



全13種国内産

写真は一例です