

日本の スーパー フード Millet

Vol.2 古代赤米

古代では、天皇への献上品や供物として用いられ、赤飯のルーツとも言われています。

スーパーフードとは？

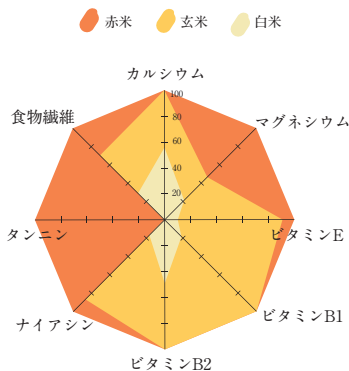
栄養バランスに優れ、有効成分を多く含む食品や、特定の有効成分の含有量が飛び抜けて高い食品を指します。何世紀にも渡る食歴から、その安全性が証明されていることが条件です。

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。

赤米の成分比較

赤米を100としたときのそれぞれの割合



赤米の炊き方



アレンジレシピ 赤米の蓮根はさみ揚げ



米1合に対して赤米大さじ1が目安です。【材料】4人分

1. 米は研いで炊飯釜に入れ、水位線まで水を注ぐ。
 2. 赤米は目の細かい茶漉しなどでサッと洗う。
 3. 2を1に加え、加えた赤米と同量の水を足す。
例:赤米大さじ1の場合、水大さじ1
 4. 1時間以上浸水してから普通に炊飯する。
- 赤米ご飯 ……茶碗1/4杯分
蓮根 ……1節(直径6~7cm)
ゆかり ……小さじ1/2
天ぷらの衣材料 ……適宜
1. ご飯にゆかりを混ぜ、6等分にする。
 2. 蓮根は皮を剥き、8mm厚さで12等分の輪切りにする。2枚で1を挟み、天ぷら衣を付け中火で揚げる。半分に切り、好みでゆかりをふる。

赤米

もち米とうるち米があり、どちらも外側の赤い種皮部分にポリフェノールの一種である**タンニン**を多く含みます。タンニンは**強い抗酸化力**を持ち、**体内の活性酸素を抑制**するため、**生活習慣病やガン予防**に期待が持てます。またメラニン色素の沈着を防ぐ効果もあることから、**シミ、そばかすの改善、美肌対策、アンチエイジング**にも力を発揮します。その他赤米にはカルシウム、マグネシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの成分が豊富なことから、**エネルギー代謝の促進、免疫力アップ、疲労回復、便秘の解消**など、あらゆる面から健康をサポートする有能な食材と言えるでしょう。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



古代 赤米
100g 230円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です