

日本の スーパー フード Millet

Vol.6

粟(あわ)

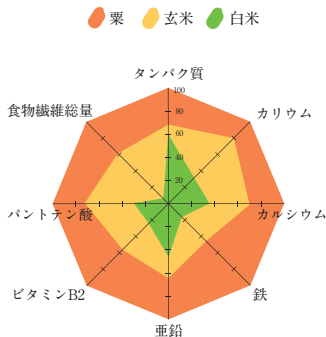
日本への伝来は米よりも早く、古来より日本人に親しまれてきた穀物です。

あわ 粟

粘りが強いもち粟と弱いうるち粟があります。原産は東アジアで、草むらで見かける俗に言う「ネコジャラシ」の仲間です。日本では稲作が始まる以前の縄文古墳から発見されており、食歴は米よりも古いと言われています。飢饉時の非常食として、備蓄の習慣もあったようです。**栄養価に優れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富**です。**貧血、動脈硬化、味覚障害の予防**に有効です。また**脂質の代謝改善に効果**があるため、**成人病の予防**にも期待が持てます。粟は古来より私たち日本人の食を支えてきた優れたスーパーフードといえるでしょう。

粟の成分比較

粟を100としたときのそれぞれの割合



粟の炊き方

アレンジレシピ 粟ぜんざい



まずは米1合に大さじ1杯から。

【材料】4人分

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

- 粟…………… 1/2カップ
塩…………… 少々
お好みの餡…………… 適宜

1. 粟はざっと洗い、小鍋に1カップの水、塩と共に入れ火にかける。沸騰後弱火にし、時々かき混ぜながら10分煮て火を止め15分蒸らす。器に盛り、餡をかける。

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。

たわら蔵アスクの雑穀シリーズ



粟

100g 268円(税込み)



全13種 国内産

写真は一例です