

いいもの見つけた…黒・米・生・活

「黒米」ってなに？



「黒米」は日本古来のお米ではなく、原産地は、中国・陝西省涼中地方です。縁起のよい米として漢の時代から、中国の歴代皇室御用米として献納されてきました。

「黒米」には白米と比べカルシウム、鉄、ビタミンB群が豊富なので、白米を炊く時にスプーン一杯程度の黒米をあわせて炊くと、栄養バランスがよくなります。

「黒米」はもち米の一種なので、モチモチ感が楽しめる美味しいお米です。

毎日の元気は
黒米から



黒米で、
もっとおいしいご飯を

「黒米」のおいしい食べ方 おすすめは

「黒米」には「アントシアニン」が含まれているので白米と一緒に炊くと、全体がきれいな赤紫色に炊きあがります。

黒米ごはん

【作り方】

白米にちょっと黒米を入れるだけでモチモチとした美味しいご飯に…

- ① 白米3合に大さじ1杯の黒米を入れる
- ② しっかり洗う
- ③ 炊飯器で炊く
- ④ 出来上がり



* 水量の調節などは必要ありません。普通に炊飯して下さい。