

# 10月の地場産食材 **古代米**



海土里ちゃん献立は

「古代米さつまいもごはん」です！



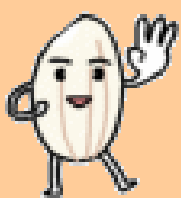
## こだいまい 古代米とは？

古代米とは、現在私たちが食べているお米の原点です。古代米は白米と違ってとても丈夫で、荒れた土地でも元気に育ちます。しかし、収穫量が少ないので、とても貴重なお米です。



## くろまい 黒米について

みなさんが食べている古代米は、黒米という種類です。黒米は2000年以上前に中国から伝わってきました。赤飯の原点とされています。黒米は、一粒一粒にしっかりとかみごたえがあり、モチモチとした食感を楽しむことができます。



## くろまい せいぶん 黒米の成分

黒米には、ブルーベリーなどに含まれるポリフェノールの一種「アントシアニン」が豊富に含まれています。白米と一緒に炊くときれいな紫色のごはんになるため、昔からお祝い用のお米として重宝されてきました。普通の白米に比べてタンパク質やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。



くろまい  
\* 黒米



あかまい  
\* 赤米



みどりまい  
\* 緑米

こだいまい くろまい いがい  
古代米には、黒米以外

にも種類があります♪

