

11月の地場産食材



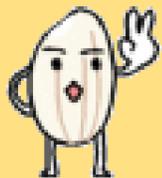
海土里ちゃん献立は「古代米ごはん」です!!

きょう こだいまい がつ にち とうしょうがっこう ねんせい しゅうかく
今日の古代米は、9月30日に衆生小学校の3・4年生が収穫しました!



古代米とは?

こだいまい げんざい わたし た はくまい
古代米とは、現在、私たちが食べている白米の
げんてん こだいまい はくまい ちが じょうぶ
原点です。古代米は白米と違ってとても丈夫で、
あ とち げんき そだ
荒れた土地でも元気に育ちます。しかし、
しゅうかくりょう すく きちょう こめ
収穫量が少ないので、とても貴重なお米です。



黒米について

た こだいまい くろまい しゅるい くろまい ねん い
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
じょうまえ ちゅうごく つた せきはん きげん い くろまい
上前に中国から伝わってきました。お赤飯の起源と言われています。黒米は、
ひとつぶひとつぶ しょっかん たの
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。



黒米の成分

くろまい ふく いっしゅ
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
ほうふ ふく はくまい いっしょ た むらさきいろ
ン」が豊富に含まれています。そのため白米と一緒に炊くときれいな紫色のご
ふつう はくまい くら しつ おお ふく
はんになります。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 がい
古代米には、黒米以外
しゅるい
にも種類があります。

