

# ₩山形大学農場





# 【紫黒米】山形大学高坂農場産 天日乾燥 もみ殻混入無し 120 g

価格 300 円 (税込)

※精米・玄米と同梱にて発送いたします。

- ※20 袋以下のご注文は追加送料はかかりません。
- ※紫黒米のみのご注文は別途送料がかかります。
- ※ご不明な点は下記までお問い合わせください。

TEL: 0235-24-2278 農学部附属施設担当

## しこくまい?山形大学農場「紫黒米」とは

- ・遺伝資源保存のために山形大学農場にて少量栽培されてきた「長粒」「糯(モチ)性」系統です。
- · 天日乾燥したお米です。 調整時もみ殻が残りやすい品種ですが、もみ殻や異物は丁寧に取り除いております。
- ・玄米のぬかが紫黒色をしています。 栄養成分は白米に比べ、 たんぱく質・ビタミンB1・B2・ナイアシン・鉄・カルシウム・マ グネシウムなどが豊富に含まれています。色素のアントシアニンには、血管を保護、動脈硬化を予防する働きや、老化防止・ 発ガン抑制にも効果があるといわれます。

#### 調理の仕方 ~お手軽おしゃれなご飯編~

- ①白米1合につき、小さじ1杯~4杯の紫黒米を加えます。
- ②白米と紫黒米を混ぜて軽く研ぎます。
- ③炊飯時の水の量は規定量で良いです。 時間も規定時間で良いです。
- ④炊き上がったらふたを開けて混ぜ、余分な蒸気を飛ばしましょう。



白米に紫黒米を加えるだけ いつもの炊飯でOK! 「紫黒米 レシピ」で検索

### どんな感じ?試食会で聞いてみた

- ・お米の風味が濃い。 香りがありおいしかった。 多く入れると甘みも増して感じられた。
- ・紫黒米を噛むとプチプチした食感で良い。硬さが気になる人は炊く前に紫黒米だけ浸水させればいいと思う。
- ・超簡単なのに女子力ありそうに見えてこれは嬉しい。 見た目がおしゃれ。 インスタグラムで拡散したい 笑

白米1合につき 小さじ1杯(4g)

小さじ2杯 (8a)

小さじ4杯 (16a)

