

# 赤米・黒米 オリジナルレシピ

2012年2月12日 Ver.

さいたま丸ヶ崎大西農園

赤米は、古代日本では、神様へのお供え物として、お祝いの席などで食されてきました。いわゆる赤飯のルーツです。黒米は、中国歴代の皇帝への献上米として大切にされてきました。日本ではおはぎのルーツといわれています。赤米、黒米はビタミン、ミネラルを多く含み、健康食としても注目されています。また野性味が強いのでエネルギーがあふれています。どうぞ食卓に変化と彩りを加えてみてください。



## ♡赤米黒米ごはん♡ ～定番～手軽にビタミン・ミネラル補給しよう!

<材料> お米と赤米黒米、合わせて3カップになるようにします。

赤米黒米は大さじ1杯〜1カップの間くらい、お好みでどうぞ。

水3カップ弱。塩少々。

<作り方> お米と赤米黒米を合わせて研ぎ、水加減をし、塩少々を加え、1時間ほど吸水させます。普通に炊飯器で炊き、30分以上蒸らします。

※上の写真は大きじ2杯の赤米黒米を入れたものです。

※赤米黒米の量を1カップくらいに増やすと、下で紹介している桜色ごはんになります。

## ★桜色ごはん★ ～ちょっと贅沢気分、特別な日、お祝いの日に～

<材料> お米2カップ 赤黒ブレンド1カップ 水3カップ弱 塩少々

<作り方> お米と赤米黒米を合わせて研ぎ、水加減をし、塩を少々加え、1時間ほど吸水させてから、炊飯器で炊き、30分以上蒸らします。



※赤黒ブレンド1カップの代わりに赤米1カップや黒米1カップでもOKです。

※小豆やささげ、銀杏、胡麻、麻の実などと合わせると、より華やかになります。

## ♡黒米パディング♡ ～果物、ココナツミルクとの相性抜群～南国風デザート～

<材料> 黒米1カップ(赤米、赤黒ブレンドでも可) 水2カップ 塩少々

砂糖適量 豆乳1カップ ココナツミルク適量 好みの果物適量

<作り方> ①黒米を研ぎ、圧力鍋に入れ、水加減をし、塩を加える。

強火にかけ、圧力がかかったら弱火にし、30分加圧。

火を止めて20分蒸らす。お粥状になったら、味を好みに調節する。

②豆乳にココナツミルクを加え、味をお好みで調節する。

③器に①の黒米を高く盛り、周囲に②の豆乳を流し入れ、果物をトッピングする。

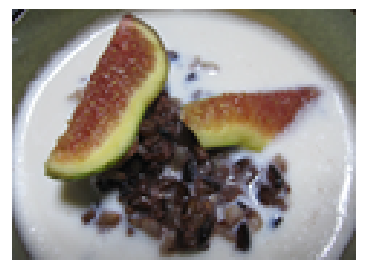


※ 蜂蜜、米飴、アイスクリームなどをかけて食べてもおいしいです。

左上の写真はバナナと栗に米飴をトッピング。

右の写真はイチジクがあしらってあります。

冷やしても、温かなくても、どちらでもおいしいです。(^^)



◎ピーマンの赤米・黒米詰め◎ ～おかずにもお酒のつまみにも大人気、とにかくおいしい～



＜材料＞ピーマン4コ にんにく1/2かけ 玉葱1/4コ じぼう2cm  
 炊いた赤米または黒米大匙4杯 パン粉大匙2杯  
 醤油大匙1杯 オリーブオイル大匙1.5杯  
 ＜作り方＞ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、皮の方をガスコンロの  
 グリルで“強火で”焼き色がつくまで焼く(目安3～5分)。  
 にんにく、玉葱、じぼうをみじん切りにし、フライパンで乾煎りする。  
 ピーマン以外の材料を混ぜ合わせて、ピーマンに詰め、グリルで“焼き  
 色がつくまで”焼く(目安5分)。

※ 焼けるとパチパチと音がしてきます。

※ 魚焼きのグリルは、すぐに焦げるので、タイマーを使って時間を忘れないようにします。

～麴で発酵させて作る赤米黒米スイーツのレシピ～

お砂糖がなくても甘くなります。麴でお米を発酵させた甘酒は、飲む点滴と呼ばれるくらいビタミン、ミネラルが豊富です。赤米・黒米を発酵させたものならより高い栄養価が高いことまちがいないし。お米自体が甘くなるので、余分なお砂糖を使わずに済みます。



◎黒い甘酒◎ ～眼にも栄養、エキゾチックなアントシアニンカラー～



＜材料＞黒米100g 麴100g 水500cc 水200cc 塩少々  
 ＜作り方＞黒米を研ぎ、水500ccと塩少々を加え、1時間以上吸水させ、炊飯器で炊く。炊きあがったお粥に水200ccを加え、温度が60℃以下になったら麴を加え、よく混ぜる。炊飯器の蓋を開けた状態で布巾かザルをかけ、温度を50℃～60℃に保ち、5～8時間保温する。発酵の温度が60℃以上になると甘くならないので注意する。粒々が苦手な場合はミルサーなどで滑らかにすると良い。  
 ※右上の写真は、ミルサーにかけた黒い甘酒に豆乳ヨーグルトを浮かべ、フルーツで飾ったパフェ。さっぱりしたおいしさです。

◎赤米・黒米粒餡子◎～赤米は香ばしい甘さ、黒米はクセのない甘さ～

＜材料＞赤米100g 麴100g 水500cc 塩小さじ1/3杯  
 ＜作り方＞赤米を研ぎ、水500ccと塩少々を加え、1時間以上吸水させ、炊飯器で炊く。炊きあがったやや固めのお粥を60℃以下に冷ます。ミルサーで砕いた麴を加え、よく混ぜる。炊飯器の蓋を開けた状態で布巾かザルをかけて温度を50℃～60℃に保ち4～5時間保温する。途中ときどきかき混ぜる。漉し餡子にしたい場合はミルサーにかける。パンやマフィンに塗ったり、ヨーグルトにかけたり、パンの中に入れて焼いたり、おはぎにしてみたり、色々応用できます。



左、赤米漉し餡子。  
 右、黒米粒餡子。



♪古代米ブレンド「おくおく」ご紹介♪ ～ワクワクする香り、コク～

赤米、黒米などの古代米を精米することですばらしい香りと味が引き出すことができました。コシヒカリのベースに贅沢に古代米をブレンドした一品です。ぜひ当農園オリジナルの古代米ブレンドを食べてみてください。詳しくはさいたま丸ヶ崎大西農園のホームページをご覧ください。 <http://www1.plala.or.jp/angel-space/farm.htm>