

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

今回の素材
黒豆



正月だけじゃもったいない!

秋が旬の黒豆ごはん

正月のおせち料理に欠かせない黒豆ですが、実は秋が旬の食べ物です。黒豆には寒い冬を越すための栄養素がたっぷり入っているため、正月に黒豆の煮豆を食べるようになったといわれています。そんな栄養豊富な黒豆を食べる機会が正月だけなんてもったいないということで、今回は黒豆を使ったごはんを紹介します。

黒豆の黒い色は「アントシアニン」という色素でポリフェノール的一种です。このポリフェノールは赤ワインやココアにも含まれているもので、強い抗酸化力を持ち、動脈硬化を予防する働きがあります。

今回は梅干しと一緒に炊き合わせることで、さっぱりとした炊き込みごはんになっています。

秋が旬の黒豆ごはん

材料 (2人分)

お米	1 カップ
黒豆	50g
梅干し	1 ~ 2 個
甘栗	40g
水	1.5 カップ

《1人分あたり栄養素》

エネルギー	414kcal
たんぱく質	13g
脂質	4.9g
塩分	1.3g

- 1 フライパンで皮がプチプチとはじけるまで黒豆を乾煎りする。
- 2 米を洗い1.5カップの水を加える。
- 3 梅干し、炒った黒豆、甘栗を入れ炊飯する。
- 4 炊き上がったら梅干しの種を取り除き、混ぜればできあがり。

できあがり!



ワンポイント 甘栗を入れることで秋の味覚をプラスしました! 栗は下処理作業が大変ですが、市販の甘栗を使用することでその手間を省けます。甘み加わりさらに美味しくなります。



ひとくち 一口メモ

黒豆がおせち料理に使われるのは、一年中「まめ(まじめ)」に働き、「まめ(健康的)」に暮らせるように、との願いが込められていると言われています。

