

季節を味わう 藤ごはん



<栄養価：1人分>

エネルギー：275 kcal たんぱく質：9.0 g
脂質：3.9 g 炭水化物：49.5 g 食塩：0.6 g

<材料：4人分>

うるち米	1カップ (180 ml)
もち米	1/2カップ
水	350 ml
黒豆 (乾)	60 g
酢	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3

<作り方>

- ① 炊飯器に米、水、酒、酢、塩を入れる。
- ② 黒豆を洗い、水気をふきとった後、ほぼすべての豆の皮に亀裂が入るまでフライパンで煎る(弱火)。
- ③ 黒豆が熱いうちに①に混ぜ、30分浸してから炊く。
- ④ 炊きあがったら豆の皮が取れないようにざっくりと混ぜ、水で濡らしたチリレンゲなどで藤の花のように成形して、盛り付ける。

📌 一口メモ

黒豆の入ったご飯は普通に炊いても、ほんのり色がついてきれいです。お酢を入れて炊くことで、さらにきれいなピンク色に仕上がります。これは黒豆に含まれるアントシアニンという色素が、酸性になると赤色に変化する性質を持っているからです。黒豆の他にも、赤しそ、紫キャベツ、なす、ブルーベリーも色の変化を楽しむことができます。

🍷 健康・栄養情報

アントシアニンは抗酸化物質として、活性酸素を除去するため、血流改善や生活習慣病、老化の予防等の効用が期待できます。

😊 キッズ

黒豆を煎る、ごはんを藤の花のように成形するなどの作業を親子で楽しみましょう。

🔗 献立例

主食：藤ごはん

主菜：鯖の焼き物、ししとうの焼き物

副菜：春キャベツとにんじんのごま酢和え

汁物：あさりのお吸い物

