

## 献立ひとくちメモ

10月23日(金)



黒米のお話です。

黒米は古代米の一種で、白米に比べてたんぱく質やビタミン・ミネラルが多く、一般の米には含まれない青紫色の天然色素アントシアニンを豊富に含んでいます。アントシアニンには、体内の毒素を取り除き、疲れた体を元気にする効果があります。

黒米の原産地は中国で、2000年以上の歴史があります。漢の時代の張騫（ちょうけん）がこの珍しい米を発見して、そののち、順調に出世したことから、縁起の良い出世米ともいわれ、歴代の皇帝の宮廷料理の常食になったそうです。また、三大美女として有名な楊貴妃も美容食として愛用していたといわれています。