

雑穀

Tama

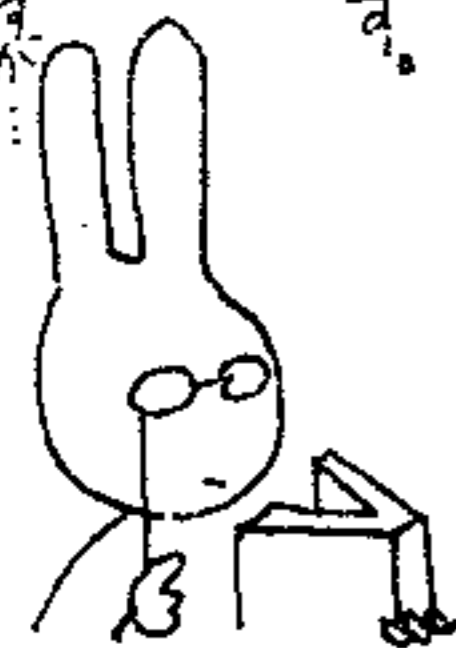


やせ地でもたくましく育つ雑穀は大地と太陽のエネルギーをたっぷり受けて生命力に満ちています。土に帰せば翌年は数千倍の新しい命を生む力を宿した完全な命です。

昔から日本人の健康を支えてきたのが、この雑穀なのです。

ひとくちに雑穀といってもいろいろあります。

鳥のエサヒナ イメージを もたれていますか...



押麦

大麦を圧力をかけて平たくしたもので。ビタミンが多く、脚気、予防や脳の働きを助ける。

もちきび

きび

「きび」は穀物には珍しく、アルカリ性食品。腸内の異常や発酵や便秘解消に効果的。あわよりも粒が多いため、もちきびは粘りがあり、甘い。

もちあわ

あわ

「あわ」は、鉄、ビタミンE、多く含み、新陳代謝をさかんにする。

ひえ

「ひえ」はタンパク質、カルシウム、鉄分が多い。基礎体力を增强する。

はと麦

「はと麦」は老廃物を出す働きがある。肥満防止、皮膚病などに効果がある。

たかきび

「たかきび」は人に炊きこいんなに、栄養に富んで、いろの特色です。

他にもソバ、アマランサスなど...

初めての方には

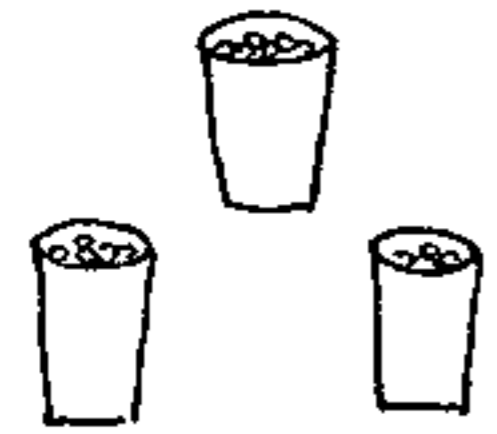
押麦、もちきびが

食べやすく、おすすめですよ。



雑穀とお米と一緒に炊く時は約1と2割混ぜます。

お米3カップなら



雑穀おチヨコ1杯くらい



☆雑穀が手に入るお店「てくてく」0265-53-5980 飯田市高羽町3-3-8

胚芽をとってしまった白米に栄養価は期待できません。玄米がおいしく食べられればそれが一番なのですが、無理せず「雑穀入り白米ごはん」を試してみればいかがですか。慣れたら雑穀を数種混ぜてみたり、白米を、七分米、五分米に変えてみるなど、バリエーションを楽しんでみて下さい。



粒が小さい場合はお米とは別に小さい器で洗います。

水加減は普段通りか、気持ち多め。炊飯器にもよりますが、

お米と一緒に炊きます。

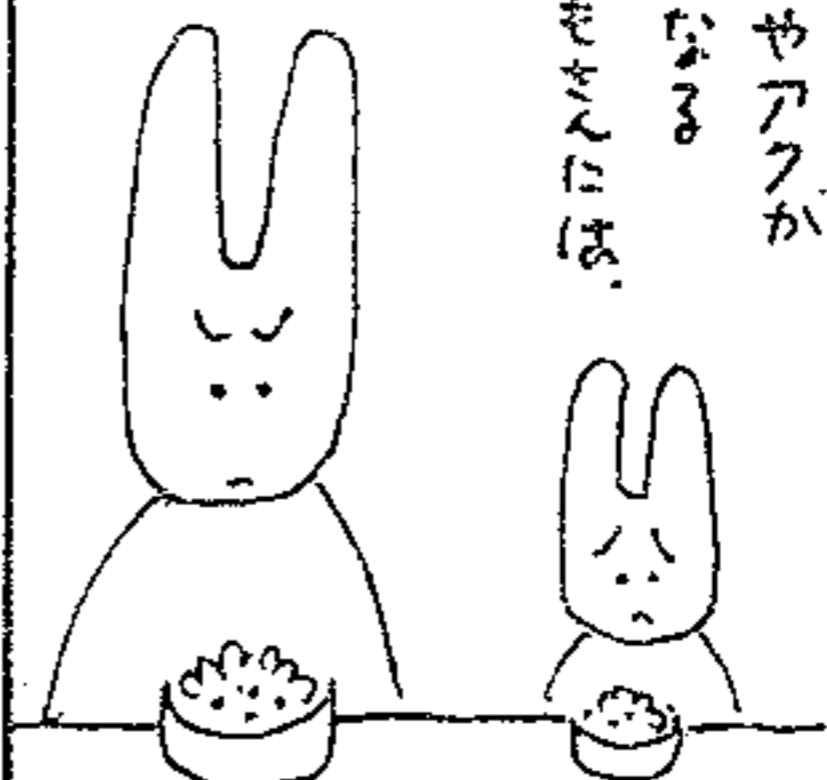


包いやアークが気になるときは、一晩くぐり水に浸しておくといいですよ。

雑穀なんて...と顔をしかめるお父さん。

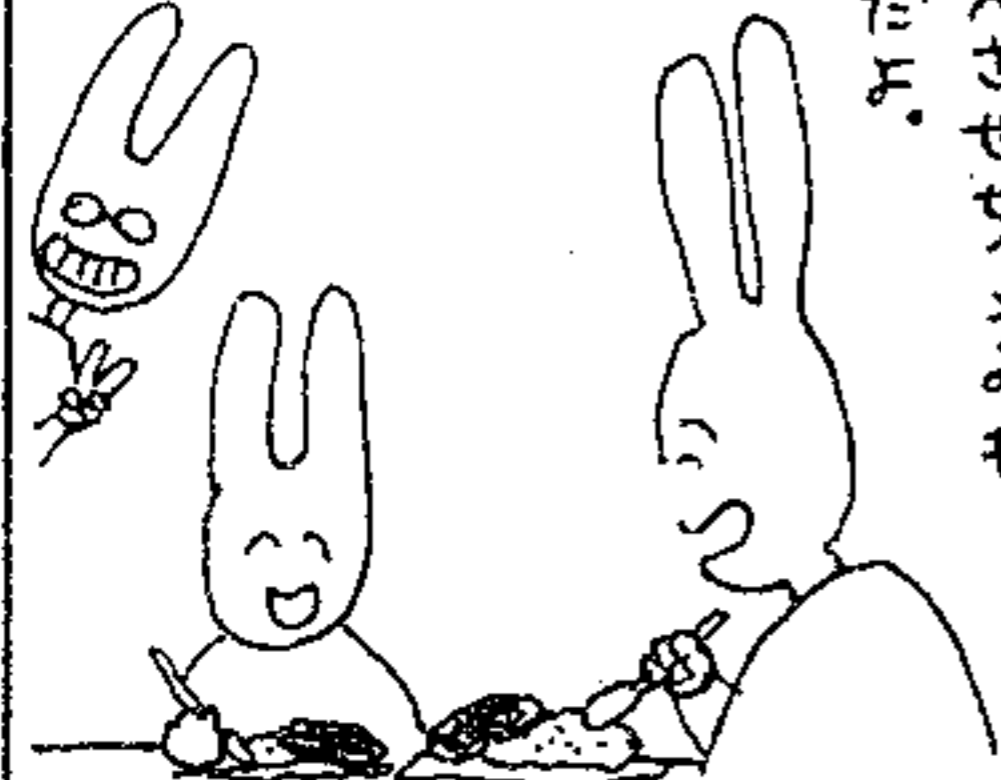
包いやアークが気になるときは、

手ぬぎえんには、



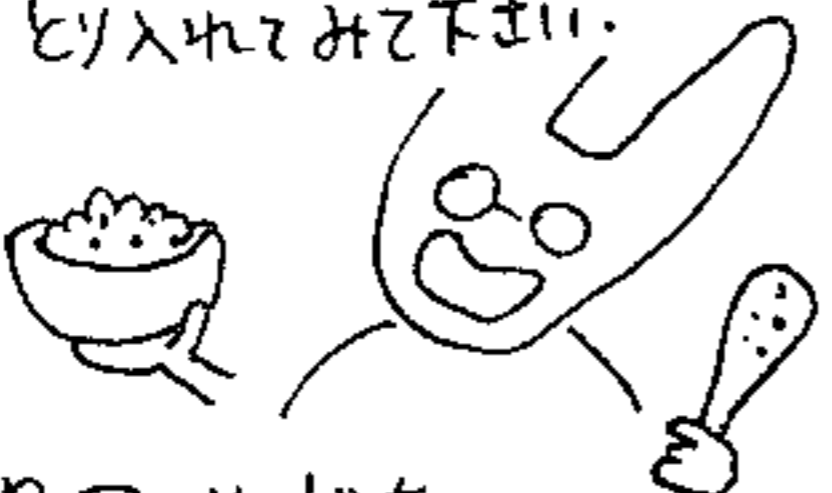
カレーライスや炊きこみごはんにして食べさせちゃうのも手だよ。

いちどは全部変えようと、思わなくていいよ...



Let's TRY

古来から命の幹を、作り続けてきた雑穀。無理せず食卓にとり入れてみて下さい。



ぜひ雑穀ワールドを楽しんでくださいネ♡

雑穀を歓迎

好きな雑穀も好きな割合で、ガラスびんに入れて保存。

手軽に五穀ごはんが出来るヨ。



色とりどりで、きれいなおた。見ただけで、健康になれる...!!