

日本の文化を大切に…『米文化』

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

新年、明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

さて、今年はコロナの影響で、お正月をおうちでゆっくり
過ごされた方が多いのではないのでしょうか？
お正月だと、ついつい、食べ過ぎ・飲みすぎになりがち。
お正月明けのいま、疲れた胃をいたわってあげましょう。

■1月7日は七草粥を食べる日

一般的にこの日に七草粥を食べる日とされています。

7種類の食材を食べることで、健康を願うという考えがありました。

1年の無病息災を願う他には、お正月の食べ過ぎ、飲みすぎで
疲れた胃袋を休ませるという意味もあります。

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」

七草がなければ、大根の葉、水菜、小松菜など、

簡単に手に入りやすい食材を使うだけでもOK！

牛乳を加えてミルク風お粥で消化力を高めるのも良い方法だそうです。

■米を尊ぶという昔の考え

おすし屋さんでは米のことを「銀シャリ」と呼びます。

シャリは梵語（ぼんご）の舍利の意で人の骨のことを指します。

特に火葬した後に残る白い骨のことで、米を粗末に

してはならないという意味が込められているそうです。

昔は、病を患ったときやお産のときに、手にお米を握らせたり、米を入れた竹筒を枕元で振る「振り米」という風習があり米の靈力は偉大なものとされていました。

■主食にバリエーションを！！

日本には、ごはんがあってその周りにおかずが並ぶという主食・副菜というスタイルです。

それに対して西欧では、メインディッシュがあって、添え物としてパンがあります。

パンに合わせておかずをつくらないので日本のスタイルとはまったく反対ですね。

米は、薬膳の観点から食性は「平性」とされています。

食べ物には、体を温める食べ物と、体を冷やす食べ物がありますが、平性はどちらにもあてはまらないというものです。

食味は甘味で、今も昔も最大のエネルギー源とされてきました。

しかし、精米をしたお米だと、タンパク質、ビタミン、食物繊維などが減少してしまいます。

そのため、副菜との組み合わせが栄養的に重要になります。

白米に麦をプラス、雑穀をプラス、玄米食にチャレンジ！

することで白米だけでは足りない栄養素が補うことができます。

おかずに雑穀を使用することもおススメです。

例えば、ミックスされた雑穀、きび、あわなどの単品雑穀を茹でて春巻きの皮にチーズと一緒に巻いてあげるだけでプチプチ食感が楽しい、栄養満点のおかずができます。

■お正月ならではのお雑煮の豆知識

もち米は温性にあたり、体を温めて体力回復する食材です。

江戸時代には「烹雑（ほうぞう）」といって

五臓を暖かく保護する意味から「保蔵」とも書いたそうです。

日本の米文化は、世界に誇るものでもあり、

日本人の財産でもあります。

米離れが深刻になる現代にちょっと考えさせられるテーマでもありますね。

■ライスアイランドがおすすめする商品

・milky オートミール

オートミールの新商品です。

砕いた粒の細かいクイックオーツ。牛乳やヨーグルトをサッと

かけて食べたり、お粥のようにトロッとさせて食べるのも GOOD♪

オートミール初心者の方でも食べやすい商品です。

内容量／500g

・雑穀と玄米

雑穀ごはんや玄米食に挑戦したい・・・！でも抵抗が・・・

という方にぜひ食べていただきたい商品です。

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で

簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！

100%炊きがおすすです。もちもち食感で苦手意識が

ある方でもおいしく食べられます。好評です♪

内容量／750g (150g×5)、300g、2kg、5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目3番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！
