

# ながいきレシピ° No.8

## 春の献立～アンチエイジング～

お赤飯のように見えますが、黒豆と一緒に炊いてご飯に色づけしています。黒豆に含まれる「アントシアニン」は、抗酸化作用を持ち体内の活性酸素に大きな効果を持っています。「イソフラボン」はホルモンバランスを整え、美肌づくりを補う効果があります。

### 献立

- ・黒豆ごはん
- ・みそ汁（赤だし）
- ・味噌煮込みおでん
- ・たたき長芋の梅肉和え
- ・果物



### 黒豆ごはん・材料 1人分

- ・米…70g
- ・昆布…0.5g
- ・塩…0.2g
- ・乾) 黒豆…8g
- ・水…適量

### 栄養ポイント

黒豆は大豆の仲間です。大豆と同様の栄養価のほか、茄子・紫芋・ブルーベリーなどにも含まれている「アントシアニン（ポリフェノール）」が種皮に含まれています。お正月料理の煮豆が定番ですが、うれしい栄養がたっぷりの豆なので、普段の食事に是非取り入れて欲しい食材の一つです。

### 作り方

- 1、黒豆は水で洗い、たっぷりの水で一晩つけて置く。
- 2、そのまま中火で火にかけ、沸騰したら弱火にする。（30分位）
- 3、8分位火が通ったらザルにあけ、煮汁と分けて冷ましておく。
- 4、米をとぎ、白飯を炊くときの分量で3の煮汁を入れる。不足した時は水を足す。
- 5、茹でた黒豆と塩・昆布を米の上のにのせ、炊く。

※炊き上がりすぐの時はやわらかめですが、少し時間を置くとなじみます。