

水と緑が薫る歴史のまち

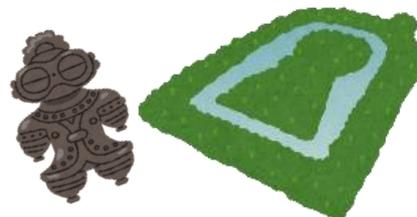
東京を味わうシリーズ
第六弾！



府中市



府中市の名前は律令時代に武蔵国の国府(今でいう県庁所在地のようなもの)が置かれたことに由来しています。また、府中周辺には奈良・平安時代の中心地域として多くの遺跡が残っています。



本日は、府中市特産の黒米を使用して、府中の大國魂神社の「くらやみ祭り」をイメージした「黒米薩摩芋ご飯」をご用意しました。どうぞお召し上がりください。

●●●●●● 黒米の栄養 ●●●●●●

黒米に含まれるアントシアニンには、血管を保護して動脈硬化を予防する働きがあります。さらに、白米と比較してビタミンやミネラル類が多く含まれ、栄養価の高い食材です。黒米はスーパーで購入できるので、ご自宅でも白米に混ぜて(白米2～3合に対し大さじ1程度)炊いてみてはいかがでしょうか？

令和4年2月9日(水)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【府中市】



TOKYO

黒米さつま芋ご飯

【材料】（4人分）

無洗米	300g（2合）
黒米	10g（大さじ1）
さつま芋	200g
塩	1.2g（小さじ1/5）
酒	8g（大さじ1/2）
だし昆布	3cm



【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき 2センチ角のさいの目に切り、水にさらしておく。
- ② 米と黒米を混ぜて研ぎ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加え、①のさつま芋、塩、酒、だし昆布を入れ炊飯する。
- ③ だし昆布を取り出し、さつま芋が崩れないよう混ぜ合わせ、飯茶碗によそい出来上がり。

