

玄米と黒米のお粥

日本は瑞穂の国。たくさんの人にお米を食べて欲しい。その思いからお米料理に。

そして玄米クリーム感動からお粥のアレンジレシピを作ることになりました。

薬膳的には補血・補腎を意識し、黒米・黒豆（黒千石）・棗・海苔・黒胡麻を使用しました。

エイジングケアに、そして貧血の方や産後の女性にも美味しく食べていただきたいです。

【材料】

- ・玄米……………1cup
- ・黒米……………大匙2
- ・塩……………小匙2/3
- ・だし汁……………1ℓ（昆布だし600cc+椎茸だし400cc）

※昆布だしは、昆布・切干大根・小豆・黒千石・棗を1晩水につけ、それを弱火の火にかけ鍋肌に小さな泡が出てきたら火からおろし、15分置き、昆布を引き出す。そこからさらに他の材料を30分煮出したもの。

【作り方】

- ① 玄米と黒米を選別してから拭き、消化吸収を良くするため、弱火で煎る。
- ② お米がはぜる前に火を止め、土鍋に移し、だし汁と塩小匙1/3を入れて、弱火にかける。
- ③ 沸騰後、萤火にし、木栓をして、40分炊く。
- ④ 粗熱が取れたら、塩小匙1/3を加え、すりつぶす。

※だし汁（分量外）を加え、お好みの濃度に伸ばして食しても良い。

【お粥付け合わせ】

- ☆黒胡麻塩
- ☆だしで使用した小豆
- ☆だしで使用した棗
- ☆だしで使用した黒千石
- ☆だしで使用した切干大根と昆布と椎茸の佃煮（醤油で煮たもの）
- ☆海苔

【コメント】

夏なので、陰性を意識し、土鍋を使用。だし汁の割合も昆布：椎茸=6：4としました。

付け合わせの小豆と黒千石をトッピングすることでお粥をよく噛むことができます。

お好みで、ゴマ塩・海苔・佃煮で味を調整できるよう、お粥の塩加減を意識しました。

付け合わせの棗は締めデザート代わりに食べても美味しい。