

# みんな元気に！ 【紫黒米特集】お菓子のレシピ紹介！

## 特集 紫黒米(朝紫)もち米

紫黒米(しこくまい)とは玄米の表面が濃い紫色をした黒米のことで、中国や東南アジア原産、その効能から薬膳料理に用いられてきた。着色の程度は栽培方法や栽培時の環境によって大きく左右され、昨年のような高温では着色せず、温度や光の影響を受けやすい。そのため、栽培地としては北日本や高冷地が適している。なお色の濃淡は精米の程度や洗米の回数によって調整が可能で、完全に精米すると白色になる。

※一般に白米の1合に対し茶さじ1杯で炊くと美しい赤色となる。

提供：農業技術センター  
場所：上笹尾公民館



### 1. 朝紫だんご(白玉だんご)

#### <材料>

白玉粉	150g
紫黒米粉	50g(25%)
黒みつ・きな粉	適量
絹ごし豆腐	200g位

#### <作り方>

- ① 白玉粉と紫黒米粉を混ぜ、絹ごし豆腐を加え、耳たぶ程度の柔らかさに練る。
- ② 一口大に丸め、中心部を軽くへこませる。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら1分位したところで冷水にとる。
- ④ 黒みつをかけて出来上がり。



◆◆12月号◆◆

平成23年12月1日

[発行者]

ささお村づくり協議会

[制作・編集]

やまなしの真プロジェクト

#### 構成団体

上笹尾共有財産管理組合  
小淵沢紫黒米生産組合  
特定非営利活動法人 森道  
やまなしの真プロジェクト

### 2. 朝紫まんじゅう

#### <材料>

上新粉	350g
紫黒米粉	150g
熱湯	上新粉 350cc (粉と同量) 紫黒米粉45cc (粉の30%)   395cc~400cc
塩	4g(熱湯の1%)
餡	小豆あん、サツマイモ、カボチャなどお好みで

#### <作り方>

- ① 上新粉、紫黒米粉を合わせ分量の熱湯、塩を入れよく練る。
- ② 練った生地を小さくちぎってクッキングペーパーを敷いた蒸し器で約15分ほど蒸す。
- ③ 蒸した記事を練り返し、30gにまとめる。
- ④ あんのサツマイモを蒸す。  
(サツマイモは皮付きのまま1cmの厚さに輪切りにして蒸す)
- ⑤ 蒸したサツマイモを5cm角に切り、小豆あんと合わせ20gにまとめる。
- ⑥ あんを包んで形を整える。

### 3. 朝紫すはま

#### <材料>

上新粉	350g
紫黒米粉	150g
熱湯	上新粉 350cc (粉と同量) 紫黒米粉45cc (粉の30%)   395cc~400cc
砂糖	200g (粉全体の40%)
片栗粉	少々

落花生、クルミ、ゴマ等 (塩味がついていない場合は少々加える)

#### <作り方>

- ① 上新粉、紫黒米粉をあわせ分量の熱湯を入れよく練る。
- ② 練った生地を小さくちぎってクッキングペーパーを敷いた蒸し器で約15分ほど蒸す。
- ③ 蒸した生地を練り返し、熱が冷めないうちに砂糖を2回くらいに分けて入れ、よく練る。
- ④ 練った生地に、落花生、クルミ、ゴマなどお好みのものを混ぜて更によく練ってまとめる
- ⑤ 巻きすにサララップをしき、片栗粉を生地全体に少量つけて巻く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って出来上がり。



## 第4回 紫黒米の健康のヒミツ

# ささお健康づくり

12月になり、めっきり寒くなって来ました。先日笹尾地区で収穫された紫黒米を、私もありがたく頂戴しました。早速団子にして頂きましたが、モチモチしてとても美味しかったです！さて、この「紫黒米」、生育もし易いそうですが、実は健康食品としても非常に優れているんです。

あの黒紫色は、普通のお米にはない「アントシアニン」という成分の色です。アントシアニンは3つの健康効果があると言われていています。第一に、ブルーベリーにも含まれているように、疲れ眼などに効いて疲労を回復します。第二に、血管を活性化して血液の流れを良くし、動脈硬化を改善します。そしてこれが一番強い効果と言われていますが、「抗酸化力」といって、体の活動によって作られる老廃物の一種の活性酸素を破壊し、老化を防ぐと言われていています。美容にも効果があり、最近ではアンチエイジングなどに注目されています。



高齢の方や、若い方でも疲れた時など、紫黒米を意識して食べるようにすると、次の日も元気に、仕事が捗るかも知れません。

東京都立広尾病院 医師 良雪 雅(りょうせつ まさし)

### 生涯学習とまちづくり -その④-

先月の5日、6日に、「全国生涯学習ネットワークフォーラム」が都内で開催されました。“生涯学習を通じた新しい地域づくり・社会づくりについてみんなで考えましょう”という趣旨の会です。

この会のテーマのひとつが高齢者の生涯学習でした。

基調講演された宮本太郎教授(北海道大学)曰く、

「大学の公開講座の先頭の席は年配の方で埋まっている。それくらいに高齢者の学習意欲は高い」一方で、「高齢者の学習の傾向として、これまでの仕事に関連する講座を受講して、既に身につけている知識や経験の確認することで、自分の人生を“確認”している面が強い」とのこと。

若輩者の私としては「？」だったのですが、会場に居た年配の方々はどううんと頷いていました。みなさんはどう思いますか？

「これまでの経験を生かすことも大切だけれど、まだまだ学習できるのだから、新しいことを学んでいかなないともったいない」宮本教授はこのようにお話していました。

“生涯学習”は個人がそれぞれの学びたい気持ちによって行うものですから、自分の経験をより深めることや、自分の趣味を追求することも、それが生活に潤いをもたらすのであれば十分素敵です。

その上さらに、新たな学びにチャレンジすることで、新しい自分の得意や苦手に気がついたり、その学びを生かすことで、新しい交流が生まれ、新しい仲間や居場所ができたり...

ちょっとパワーは要りそうですが、そんな形が当たり前になれば、いわゆる「超高齢化社会」を迎えても、みんながイキイキと生活する明るい社会になりそうですね。

(おざわまき)

## SASAO in the world \* - Lesson 3 -

What's going on? いよいよ冬本番ですね。しかし言語に季節は関係ありません！今回は観光する方に伝えたいささお村の特色や魅力を英語で紹介☆にチャレンジです。

★We have wonderful starry sky, especially in winter. It's amazing.

(ウィハヴ ワンダフォー スタリースカイ、イスペシャリイ イン ウィンター、イツ アメイジング。＝星空がとても綺麗だよ、冬は特に。本当に素敵なんだ。)

★We have several Shinto shrine in this area. In one of them, you can take spring water.

(ウィハヴ セヴラル シントー シュリン イン ディス エリア、インワン オウ セム、ユウキャン テイク スプリング ウォーター。＝この地区にはいくつか神社があって、そのうちの一つでは湧き水をとる事ができる。)

英語で紹介したいささお村の魅力などありましたら、ぜひ教えてください。次回に続きます！ (ケイナ)