



いなぎび

生育期間が短く、乾燥にとても強い。
ビタミンB1、B6、亜鉛ナイアシンが豊富で黄色い色素はポリフェノールで抗酸化性にも優れている。
ほとんどがモチ種でモチモチした食感。



たかきび

たかきびはもちこしとも呼ばれます。
食物繊維、カリウム、ポリフェノールが豊富！ 歯ごたえが楽しいものです。
よく浸水させて炊いてください。ひき肉のような弾力とこくがあるのでハンバーグや肉味噌のように調理されます。



もちあわ

原型は雑草のエノログサ。
パントテン酸の含有量が雑穀の中では特に多い。ビタミンE、B1、B6、ナイアシンカリウム、鉄、亜鉛を多く含む。あっさりとした上品な味わい。



だるまひえ

アワと共に日本最古の穀物であり冷害に強い。
ビタミンB6、ナイアシンパントテン酸、カリウム、リン、亜鉛を含む。
クリーミーでクセのない味わい。国内で流通している多くがうるち種。



もち黒米

名前の由来でもある黒色の天然色素(アントシアニン=ポリフェノール)とビタミンE。
どちらも酸化を防ぐ働きが強いと言われている成分です。
血管を保護して、動脈硬化を予防し発ガンの抑制に関係する抗酸化作用が認められています。



大麦

麦の皮を剥いてから押しつぶして食べやすく加工したもの。
食物繊維、カルシウム、ビタミンB1等のミネラルが豊富に含まれており、食物繊維については、精白米の17倍、繊維の宝庫と言われています。



アマランサス

紀元前5000年位前からアンデス南部の山岳地帯でアステカ族が栽培していた。
カルシウムや鉄分、亜鉛など雑穀の中でも特に多く含まれる。
プチプチした食感。



もち赤米

赤米は中国から日本に伝わったお米の一つで、もち米の糠の部分にポリフェノールの一種であるタンニンが含まれるお米のことをいいます。
古来日本に初めて日本に伝来したお米と言われています。

体に良いとされている雑穀ですが、そもそも雑穀って何？
という感じだと思います。

雑穀は基本的な『きび』『あわ』『ひえ』を中心に
『たかきび』や『そば』など。

そのほか『黒米』や『赤米』や『アマランサス』など。

それぞれがどのような栄養価があるのか、

自分に必要な雑穀はどれか？など雑穀のエキスパートに
なれるようにそれぞれの栄養価を教えます。

また自分に合った雑穀をブレンドするマイ雑穀を作って
プレゼント致します。

またその雑穀を美味しく炊く方法や一つの釜で白ごはん
と雑穀を炊き分ける技も伝授いたします！

雑穀を美味しく食べて健康で楽しい毎日をおくりませんか？