

北信州飯山特産 紫米（むらさきまい）

紫米は、玄米が紫黒色した中国雲南地方が原産の『もち米』です。中国では古くから薬用米として貴重な存在で、歴代王朝に献上されていたので、貢珍米とも呼ばれています。栄養価も普通のお米と比べ、鉄、リン、カルシウムなどのミネラルの含有量が2倍、粗繊維と脂質は3倍もあり、遊離アミノ酸の種類も多いので健康食品といわれています。

飯山地方は雲南省の山岳地帯と風土が似ており、またコシヒカリがおいしい米どころでもありますので、平成4年から地域おこしとして栽培をしております。

紫米の食べ方

普通のお米（うるち米）をといで、そこへ紫米を5%ぐらい混ぜて(白米1合に紫米をスプーン1杯)普通の水加減で炊飯してください。ご飯全体が薄い紫色になり、おいしく召し上がれます。またおかゆにしたり、10パーセントぐらい混合して、おこわ(赤飯)、お餅等でもおいしく召し上がれます。

混合割合は、お好みにより調整してください。