

# 契約栽培で、安心安全

静岡県磐田市の、のどかな田園で二十年以上黒米を栽培している柴田さんが、心をこめて作った黒米です。「黒米」にはカルシウム、鉄、ビタミンB群が豊富に含まれており、白米だけでは不十分な栄養素を補ってくれます。



黒米は、「不老長寿の妙薬」として中国で多く食べられていました。黒米の種子は紫色系の色素アントシアニンを多く含み、カルシウム・各種ミネラルが豊富です。胃腸を丈夫にしてくれたり、血管の老化を防いだり、免疫力増進や高い滋養効果が期待されます。

もちもちと粘りのある黒米はもち米の一種なので、ご飯の美味しさが一層引き立ちます。

## 赤飯色の炊き上がり

白米を三合といでから、大さじ二杯ぐらい黒米を混ぜ合わせ、少し水を多めにして炊飯して下さい。

二時間ほど浸してから炊飯されると、さらにもちもち感が増して美味しいになります。

黒米の分量は、お好みで調整できるので、ご自分好みのごはんが出来上がります。



# 炊き込み黒米

内容量：300g

原材料：黒米（国内産）

○開封後は湿気、異物混入に注意して、密閉の上冷暗所に保存してください。

もちもち食感の美味しい黒米  
いつものご飯に混ぜてどうぞ

国内産  
黒米玄米  
100%



富士食品株式会社