

いなぎび物語

くむこだまかしの
いわれ

古くから、宇奈月町愛本新で、一度の品種改良もされずただ種が落ちては稔り稔っては翌年の種になるというかたちで栽培されてきました。

きれいな水と、当地特有の『あらし』（黒部川から吹いてくる冷たい風）による、いなぎびのきれいな色、つや、独特の風味が珍重され、このもちを食べたおむこさんが、そのおいしい味にだまされて、お嫁さんの里へ喜んで来たということから、この地方では、このいなぎびを『むこだまかし（むこだまし）』といいます。

最近の自然食ブームも手伝って、その栄養や風味が見直され、きびもち、きびご飯、おこわ、おはぎと活用され、昔の味をなつかしむ人、色を楽しむ若い人に好評です。自然に育てられた、お母さん達の手のぬくもりが感じられる素朴な山里の味です。

～いなぎび食べて 元気はつらつ～

いなぎびの栄養価

小さな粒に胚芽(はいが)を持ち、栄養素や繊維をバランスよく含み、私どもの体を強くします。

食品名	廃棄率	可食部 100g 当たり																		
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物		灰分	無機質				ビタミン							
						糖質	繊維		カルシウム	リン	鉄	ナトリウム	A		B ₁	B ₂	ナイアシン	C		
													レチノール	カロチン					A効力	mg
%	kcal	kJ	g					mg				μg	IU	mg						
きび	0	354	1,481	14.0	10.6	1.7	71.7	0.8	1.2	11	240	1.8	2	0	0	0	0.15	0.05	2.0	0
米	0	352	1,473	15.5	6.8	1.3	75.5	0.3	0.6	6	140	0.5	2	0	0	0	0.12	0.03	1.4	0

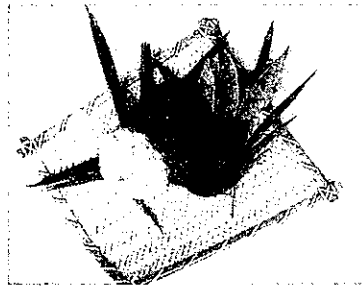
(日本食品成分表による)

裏面をご覧ください

ちらしおいしく食べていただくために

いなぎびをお買い上げいただき
ありがとうございました。

きび入りおはぎ



〈材 料〉	
いなぎび	450g (3割)
うるち米	150g (1割)
もち米	900g (6割)
小豆あんこ	適宜
黒ごま	

〈作り方〉

- (一) いなぎび・うるち米・もち米を混ぜて洗い、普通のおはぎより少し多めの水加減で炊きます。
- (二) 塩水をすりこぎにつけて半つぶしにします。
- (三) 小さく丸めて小豆あん・きなこ・黒ごまをまぶします。

きびおこわ

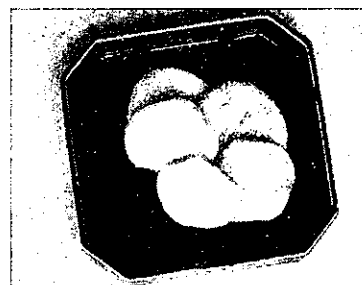


〈材 料〉	
いなぎび	150g (2割)
もち米	600g (8割)
塩	

〈作り方〉

- (一) いなぎび、もち米はよく洗い一晩水につけておきます。
- (二) セイロにぬれ布巾をしき、もち米を入れ、上にいなぎびをのせて蒸します。
- (三) 途中塩水でしとうを三回程うって蒸し上げます。
- (四) ハンゾ等に入れ、きびともち米がよくまざるようかきまぜます。

きびもち



〈材 料〉		同量
いなぎび	700g	
もち米	700g	
塩		

〈作り方〉

- (一) いなぎび、もち米は別々によく洗い一晩水につけておきます。
- (二) セイロにもち米を入れ、上にきびをのせて蒸します。
- (三) 蒸せたら塩少々入れて普通のもちと同じ要領でつき、のしもち、又はあんもちにします。

きびごはんの場合は、白米の1〜2割のきびを入れて炊けば風味の良い御飯として召し上がることができます。

このほかに、いなぎびを粉にしてクッキー、まんじゅう、だんご、すはま等にして召し上がると、よりきびの香りと色を楽しみ栄養価の高い手づくりおやつとして子供さんに喜んでいただけます。

※ いなぎびはいずれの場合でも十二時間ほど多く水につけると一層美味しくなります

生産者 富山県宇奈月町いなぎび生産組合

富山県黒部市宇奈月町浦山

活性化センター

TEL (〇七六五) 六五二〇三七