

## 「米ぬかかぶりかけ」の作り方！

青のり  
入り

### 米ぬかを知ろう

そして、食べてよし、肌によし、食べる米ぬかの効用、  
優れた栄養分を手軽な利用法で食卓に…！！

#### 米ぬかとは？

玄米を精米すると白米と米ぬかになります。実は玄米に含まれる**栄養素の9割以上は米ぬか**に含まれています。



#### 米ぬかの魅力

- 米ぬかのご存じのように、お米の命といわれる胚芽とその種皮と果皮が原料で、胚芽部分には、抗酸化作用のあるビタミン類やミネラル、体の毒素の排出を進めるフィチン酸などの成分。表皮には、腸内を掃除する食物繊維などがたくさん含まれています。
- 米ぬかには、便秘改善や整腸効果などの「胃腸系」の生理機能アップや肌荒れ解消やアトピー・花粉症改善などの「皮膚系」の生理機能アップ、また血液サラサラ効果や血糖値低下などに「血液系」生理機能アップにつながる優れた栄養成分をたくさん含んでいます。
- 米ぬかは、きわめて多くの成分を含んでいて、この成分の複雑さこそが生命をはぐくむ優れた力を象徴しているのです。

#### 食品ロスの削減に

ゴミとして捨てれば燃やされて、環境負荷CO<sup>2</sup>になります。食品として活用することで食品ロスの削減、肥料として自然に還すことで、化学肥料に頼らない土壌の保全など効用は様々です。

#### 保存について

米ぬかは酸化しやすいため、密封して冷凍庫か冷蔵庫で保存します。保存期間は煎りたての米ぬかで、冷凍庫で1～2ヵ月、冷蔵庫で1～2週間が目安です。

## 「米ぬかふりかけ」の作り方！

青のり  
入り

食べてよし、肌によし、食べる米ぬかレシピをご紹介します。

材料: 米ぬか(60g)、ごま(白または黒6g)、青のり(適量)  
道具: フライパン、小分け用密封容器(広口)  
時間: 20分



### 米ぬかふりかけの作り方

- ① まず、フライパンをよく熱したら、米ぬか(60g)を入れて、焦げ付かないように、常にへらでかき回しながらよく炒めます。
- ② 米ぬかは、中火で水分がなくなるまで5分程度よく炒めます。
- ③ 香ばしい香りがして、ぬかの色が濃い茶色に変化してきたら、ごまを加えて、ごまの香りが出てくるまで炒めます。
- ④ 最後に、青のりを加えて全体をまぜ合わせて完成です。  
\*味を見ながら好みにより塩、しょうゆなどを加えて味を調えます。
- ⑤ バットなどに広げて、完全に冷めたら、「密閉容器(広口ビン)」に入れて冷蔵庫で保存します。



## 「米ぬかふりかけ」の作り方！

青のり  
入り

### 注意事項

- 米ぬかは、水分がなくなるまでよく炒めます。
- 焦げないように、気を付けながら常にかき回しながら炒めます。
- 保存は、冷蔵庫で1週間程度を目安に。
- 塩・しょうゆはお好みで適量を加えてください。
- かつお節、ちりめんじゃこ、きざみのり、茶殻、きな粉、山椒などをお好みで加えて、オリジナルのふりかけを作ってみましょう。
- 「米ぬかふりかけ」は、ご飯にかけるだけでなく、みそ汁や納豆、お豆腐などに混ぜて食べることで、「米ぬか」の良いところを積極的に吸収していきましょう。

以 上