

# 【謹賀新年】世界一小さな穀物・テフ

新年あけましておめでとうございます！

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

本年も穀物繊維で楽しく健康な食生活をご提案していきます！

どうぞ宜しくお願い致します！

新年一発目は話題のスーパーフード・テフです！

## ■ 小さな穀物 スーパーフード・テフ

アンテナショップ（東京・有楽町）ではキヌア、アマランサス、チアシードなど

「スーパーフード」と呼ばれる商品も販売してきました。

「命の食事 雑穀玄米」を監修して頂いているナグモクリニック院長・南雲吉則博士も

「テフ」をオススメしています。

健康やダイエットのための「糖質制限」「糖質オフ」がトレンドになっている今

主食である穀物（米や小麦など）を単純に「食べない」という選択肢ではなく

「皮ごと食べる」という食べ方を試してみませんか？

穀物や果物の皮には抗酸化作用、創傷治癒作用、抗菌作用があり食物繊維などの栄養価も豊富に含まれています。私たちの主食・お米も白米より玄米、玄米よりも雑穀、雑穀の中でも粒が小さいほど表面積に占める皮の割合が大きくなります。

これはライスイランドでお奨めしている穀物繊維の食べ方です。

そこで世界で最も小さな穀物である「テフ」がオススメなのです！（'ω'）ノ

## ■ 粒でも粉でも調理しやすい

テフは東アフリカ・エチオピアの主食。

では、ここで！テフを使ったエチオピアの郷土料理「インジェラ」の作り方講座！

①テフの粉に水を加えて発酵させます（日本で作る場合は、市販の乳酸菌やイースト菌を小さじ1杯ほど入れて発酵させると良いようです）

②クレープのように焼きます

③おかずを包めばインジェラの出来上がり！野菜やお肉などお好みで加えてみましょう♪

また、テフをお米に混ぜて一緒に炊いてみました。  
炊き上がりの見た目は少し驚きますが無味無臭で、とても食べやすかったですよ♪  
これで栄養価も高いのなら大満足！

ちなみにテフに関して特筆すべきは栄養価の高さ。  
鉄分はホウレン草の 8.4 倍食物繊維は玄米の 2.6 倍カルシウムは牛乳の 1.6 倍もあり  
グルテンフリー食材としても注目されています！

有楽町のアンテナショップにて粒、粉どちらも販売しております。  
お買い求めの上、ぜひ一度お試しください♪  
業務用でご購入の場合、本メールマガジンよりお問い合わせください(^\_^)☆

それでは皆様、今年も一年宜しくお願い致します！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>