


料理名	<p>紫雲米入りおこわ</p> 
市町名	鯖江市
伝承料理の いわれ	<p>古代中国においては薬膳料理の素材として珍重されていた黒五（黒米）の一つ。黒米や赤米など古代米には、鉄分やアントシアニンなどの豊富なミネラルが含まれています。</p>
材料	<p>8人分 うるち米：2合、もち米：2合、紫雲米：20g、塩：小さじ1</p>
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紫雲米は洗って、少し多めの水で12～13分煮てザルにあげ、紫雲米と煮汁に分けておく。 2. うるち米ともち米を一緒に洗い、炊飯器に入れ、①の紫雲米も加え混ぜ合わせる。 3. ②に①の煮汁（好みに合わせて）と水を同量入れ塩を混ぜ合わせ炊く。