

「黒米(くろまい)」って何？

左京区 N.O

先日、78歳になる福岡の母より電話があった。どうやら米作りをしている女学校時代の友人から黒米なるものを分けてもらったらしい。

「黒米って何ね？」と聞き返す私に、「よく知らんけど、からだによかもんらしいよ。」と母は得意げに答える。さっそく我が家にも送ってもらうことにした。

数日後、届いたダンボール箱をあけてみると、なるほど「黒い」米が入っている。外観は小豆を小さくしたような感じである。

時は健康ブームで、普段から体によいと言われるものを色々と見聞きはするが、黒米については私の周囲ではまだ話題にのぼったことがなかった。そこで、食べる前にインターネットで調べてみたところ、意外にも多くの書き込みがあり驚く。

その中のひとつ、「おコメ館」というページの記事には、もともと黒米とは中国の漢の時代に張蹇（ちょうけん）という人が発見したもので、その後、彼が出世したために「縁起のよい出世米」として宮廷献上米となり、歴代の皇帝が食べる珍重な米として、もてはやされていたと書いてあった。何だかとんでもないものをもらったらしい。

また、黒米とは玄米の糖の部分に黒色の色素が含まれているもち米のことであり、ビタミンや鉄分、カルシウムなどが通常の米よりも多く含まれた栄養面でも優れた米のようで、滋養強壮や虚弱体質改善の効果などもあるようである。また、この黒色に含まれるアントシアニン系の色素には抗酸化作用というものがあるらしく、これもまた体によいらしい。そういえば、ブルーベリーにもこの成分が含まれていて、目の疲れに効くと聞いたことがある。ここまで読むと、五十路をちょっとばかり過ぎた私にはぴったりのお米と思う反面、「ちょっと出来すぎ？」という思いも少々でてきた。そんな気持ちを知ってか知らずか、更に記事には、「中国の言い伝えでは、黒米を食べることで髪の毛は黒く、肌は滑らかになり、若返りの効果があると言われています。」とある。

ここまでいわれれば、あとは食べるしかない。

早速、我が家の古い炊飯器で炊いてみる。白米3合に対して黒米を大さじ1杯程度混ぜて、いつもどおりの水加減で炊く。はたしてどんな風に出来るのか…。興味津々でフタをあけてみると、見た目はお赤飯のような感じでふっくらと仕上がっている。食べてみるともちもちとした噛みごたえで、いつもの白米より美味だ。くさみや、くせもない。これにはすっかりはまってしまう。その上、もち米のためか固くなりにくいらしく、翌日になっても前夜とあまり変わらない食感で食べることができる。本当になにかとお得な米である。改めて古代の人々の知恵の深さに感じ入るとともに、この米を送ってくれた母に、そしてその母の友人夫妻に感謝の気持ちで一杯である。

そんなわけで現在、我が家では毎日黒米入りご飯を食べている。きっと近い将来、私の肌はすべすべに、髪は黒々と若返るに違いない…？