



ヨガ×お米と米粉でさらに健やか！ヨガの後でも罪悪感ゼロで食事を楽しめる！

## 『The yogis magazine』とのコラボメニュー “ヨガ飯”を公開！

ヨガもお米と米粉も同時に楽しめるヨガ×料理イベントも2024年2月10日(土)に開催

米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局は、ヨガ専門誌『The yogis magazine』とコラボし、ヨガというものを通して多くの方々に米粉の魅力を知っていただくべく、「Kome&Komeko yoga gohan Project」と題して、料理家監修のもと、お米やグルテンフリー＆吸油率の低いなどヘルシーな米粉を使ったレシピを『The yogis magazine』本誌と米粉タイムズにて公開いたします。

また、2024年2月10日（土）には、東京の東日本橋にあるStudio+Lotus8にてヨガレッスンをした後、料理家を招き、米粉を使ったヘルシー料理の提供や作る楽しみ方を提案する「Kome&Komeko yoga gohan」イベントも開催いたします。



### ■ 「Kome&Komeko yoga gohan Project」の背景

ヨガにより、血行が良くなる効果や基礎代謝が上がるため、脂肪が燃えやすくなり、ダイエット効果も期待されています。しかし、ヨガ後の2時間は、身体がデトックスされた状態のため、吸収率が2倍になっています。そのため、ヨガ後にヘルシーかつ栄養価が高いものを食べることにより、より高い効果が得られるとの事実があります。

そこで、ヨガというものを通して、皆様にお米や米粉の魅力を知っていただきたいという思いから、お米やグルテンフリーで栄養価が高く、吸油率の低いなどヘルシーな米粉を使ったレシピを『The yogis magazine』本誌とお米・米粉に関する最新情報やレシピ・動画・コラムなどを掲載するお米・米粉専門メディア『米粉タイムズ』にて発信いたします。

また、『The yogis magazine』本誌では日本のお米・米粉事情や米粉の万能さ、ヨガとのつながりなどを話すトークセッションの内容が掲載されています。

是非この機会にご覧いただき、お米と米粉を取り入れたヘルシーライフをお楽しみいただけると幸いです。



## ■米と米粉で作る「ヨガ飯」

ヨガで体を整えた後に食べる「ヨガ飯」。栄養バランスが取れ、心身にも優しく、作り手の気持ちがかもったご飯です。そんな「ヨガ飯」を『The yogis magazine』とコラボし、3つ考案しました。そのうちの「米粉で作ったしっとり濃厚チーズケーキ」と「ヨガのプラーナ（気）たっぷり！三色おにぎり」をご紹介します。その他のレシピに関しましては、2024年1月29日（月）より順次、米粉タイムズ（<https://komeko-times.jp/>）にて公開しますので、是非ご覧ください。

## 手軽に作れるスイーツは、タンパク質と脂質がバランスよく取れる人気のメニューー 米粉で作ったしっとり濃厚チーズケーキ



### 【作り方】

- ①常温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、きび砂糖を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
  - ②①に米粉、生クリームと卵を加え、さらによく混ぜる。
  - ③オーブンシートを敷いた型に②を流し、170℃で予熱したオーブンで40～45分焼く。
  - ④あんずジャムに水を加えて混ぜ、電子レンジで20～30秒加熱する。
  - ⑤ケーキの粗熱が取れたら型から外し、表面にあんずジャムを塗る。
- ※焼き時間・温度は目安です。  
使用するオーブンに合わせて調節してください。

### 【ポイント】

冷蔵庫で一晩冷やすと全体がなじみ、より一層おいしく召し上がれます。

抗酸化作用のある黒米のヨガ飯は美容と健康に最適！

## 黒米のおにぎり（写真：左）



### 【作り方】

- ①黒米を一晩浸水させる。  
（浸水させて紫色になった水も取っておく）
- ②白米を研ぎ、黒米と合わせて炊飯器に入れる。
- ③取り分けておいた黒米の水に、規定の分量まで水を加えて炊飯。塩をまぶしておにぎりを作る。

### 【ポイント】

白米1合に対して、黒米大さじ1の割合がおすすめ。

※上記以外のレシピは米粉タイムズをご覧ください。



## ■ 「米粉タイムズ」にて“ヨガ飯”を2024年1月29日（月）より順次公開！

2024年1月29日（月）より順次、今回の『The yogis magazine』とのコラボメニュー“ヨガ飯”のレシピを「米粉タイムズ」に掲載いたします。

「米粉タイムズ」とは、お米・米粉に関する最新情報やレシピ・動画・コラムなどを掲載するお米・米粉専門メディア。キャンペーンに関するお得な情報なども発信いたします。ぜひご覧ください。

- ・ホームページ : <https://komeko-times.jp/>
- ・Instagram : <https://www.instagram.com/komekotimes/>
- ・X (旧Twitter) : <https://x.com/komekotimes?s=20>

## ■ 「Kome&Komeko yoga gohan」 イベント概要

今回ご紹介される3つのメニューをヨガ後に楽しめるイベントを開催いたします。

ヨガをしてリフレッシュをした後に、ヘルシーで美味しいお米と米粉の料理を是非ご堪能ください。

日時 : 2024年2月10日（土）

場所 : ヨガスタジオStudio+Lotus8 (〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-3-17 Re-Know 1F)

※詳細は、「The yogis magazine」本誌Instagram(@yogis\_editorialteam\_lotus8)にて公開予定。

## ■ 米・米粉消費拡大推進プロジェクトとは

「米・米粉消費拡大推進プロジェクト」は、農林水産省が行う「米・米粉消費拡大対策事業」の一環として実施します。本プロジェクトを通して、国際的な人口増加等による食料需要増大、気候変動による生産減少、原材料価格の上昇や円安の影響から、日本の食料安全保障の重要性が改めて見直されていることを受け、食糧の安定供給に向け国内で自給可能な作物である「お米・米粉」の消費拡大を目指しています。※本プロジェクトは、米・米粉消費拡大推進プロジェクト事務局（株ぐるなび等）が担当いたします。

### <主な取り組み>

- ① : 注目の料理人5名が「米粉アンバサダー」として米粉の魅力を発信
- ② : 米粉について知れる「米粉タイムズ (KOMEKO TIMES)」を公開
- ③ : 米粉グルメを食べられる期間限定イベントを開催
- ④ : 全国のスーパーで「米粉売場」が登場
- ⑤ : SNSオープンキャンペーンを実施
- ⑥ : 米粉グルメが食べられるお店が全国に「米粉を使ったメニューフェア」を開催



事業ロゴ