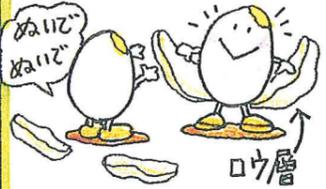


皆さん! 今年も
よろしくおねがいします! **白米感覚で食べる玄米**

金芽
ロウカット玄米

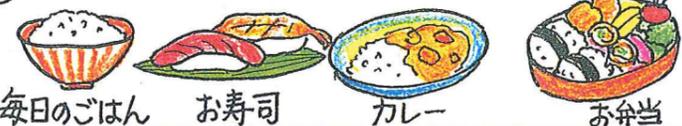
Q. 金芽ロウカット玄米とは?

A. 新技術で玄米表面の蠟(ロウ)層を
均等に除去(カット)することで玄米の
デメリットを払拭した新しい玄米です。
(東洋ライスの開発商品)



金芽
ロウカット
玄米の
特徴

① 白米のようにふくら食べやすい!



② 白米と同じように簡単に炊ける!



③ 玄米とほぼ同等の栄養成分!

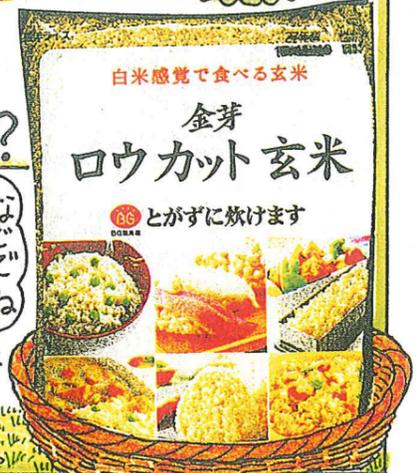
健康志向のお米です!

食物繊維 白米の 約 7倍	ビタミンB1 白米の 約 4.5倍	ビタミンE 白米の 約 14倍
----------------------------	--------------------------------	------------------------------

(東洋ライスカタログ参照)

Q. 今までの玄米と何が違うの?

A. 金芽ロウカット玄米はロウ層を
カットしているのだから白米と同じ
ようにしっかりと粒が伸び
ふくらおいしいごはんが炊き
上がります。一方、玄米の表面は
防水性の高いロウ層で覆われて
いるため水を通しにくいのです。



あれ?? 2月3日は**節分**です!
今年の恵方は**南南東**
鬼も内! 福も内!
豆をまく時の掛け声は、
一般的には「鬼は外・福は内」
ですが、地域によっては「鬼は内、福も内」
という所もあるそうです。鬼を祀った神社では
鬼を悪とみなさないようです。何はともあれ
「今年もたくさんいいことがありますように!!」

お得意様に**感謝**
パルイスのお米使用のお店
ビューティフルダイニング **嬉~Ki(キ)**
イタリアン 創作料理
(鹿児島市与次郎サンロイヤルホテルの近く)
新鮮な野菜をふんだんに
使った料理の数々。
バーニャカウダ、リゾット、
パスタなど、おしゃべり店内で
いただくお料理はまた格別!
楽しいひとときにおなかも
ぎもちも大満足でした!

健康と美容をテーマに
女性の嬉しいが詰
まった人気のお店!
バーニャカウダ、
創作パスタは
大人気!!

くらしの知恵袋 **冷凍保存**
こんにゃくの冷凍(氷こんにゃく) **クッキング!**

- こんにゃくを調理しやすい大きさに切って
保存容器などに入れて冷凍庫へ。
- 一日以上冷凍したこんにゃくは自然解凍
またはお湯で解凍します。
- 解凍したらキッチンペーパーでこんにゃくを
包み、手で絞ったら完成です。

凍らせることでこんにゃく独特の臭いも軽減。
しっかりと味付したら、和・洋・中、何でもよ合います。

切りかたいろいろ
ちぎり
一口大
棒状
ダイス
切り

ふるさと自慢 **話題のパワースポット**
南九州市 穎娃町
釜蓋神社
射楯兵主神社
御祭神は
スサノオノミコト

釜の蓋を頭に
のせ鳥居から拝殿まで
落とさずに歩くことができ
たら願いが叶うともいわ
れています。
入り江の岩礁が突き出た所に鎮座する
神社の裏にある「希望の岬」は清らかな気
を感じられる知る人ぞ知るパワースポットです。

**厄除け
開運!**

今月のカンタンレシピ
食べごたえがあってヘルシー!
氷こんにゃくは**変幻自在!!**
● **鶏の唐揚げ風**

ちぎり一口大 8個
手でもんで 10分おく
解凍氷こんにゃく
にんにく、しょうが (すりおろし適量)
塩...小さじ1/4
しょうゆ、酒...各小さじ2
さとう...小さじ1/2
片栗粉 揚げ油

油で揚げる
(火かげんに注意)
水気をきって
片栗粉をまぶす
でき上がり

注意!
● 油で揚げるとき、油はね
しないよう、解凍する際は、
しっかり水切りするように
気を付けてください。
● お肉の代用としても、色々な料理に
混ぜて使えます。
(肉とほろ、酢豚、チャーハン、ハンバーグ etc.)

脳トレクイズ **ちよと一息**

Q. なぞなぞです。
「カマカマカマカマカ」
このメッセージを残した人は
どこへ行ったでしょうか?
(答えは2月号で) ● 12月号のこたえ **新聞**