

BG無洗米

は元気な体と美しい自然を守ります!

BG無洗米は

美味しい!

「うまみ層あり!」

経済的!

・洗米なしでお米のロスなし!
・洗米なしで水道代節約!
・洗米なしで時間を節約!

BG無洗米は

環境に優しい!

とき汁が発生しません

好評発売中! おこわ米の仲間が増えました

新発売

本格おこわが炊飯器で
カンタンにおいしく作れます!

お祝いの
食卓にぜひ
どうぞ!

いつもご購入
いただきありがたう
ございます。

山菜おこわ米

黒五目
おこわ米

たわわタウン谷山おいどん市場内の
結び屋でおこわ米おむすび
週替わり おこわ月間にて販売中!

※パルライズ取扱店にて販売中です。

うら面を
ごらんください

お米のきもち

3つの約束
守ってね~!

約束1 お米は早めに
使いきってください。
目安は夏場で精米日
から1か月です。

約束2 お米は密閉容器に
入れて冷蔵庫の野菜室で
保存してくださいね。

約束3 お米の保存容器は
清潔に! お米のつぎたしは
NGです。"おこ" "

自家製 きゃらふき

の皮はむかずに皮のまま
使います。市販のものも
ありますが自家製のきゃらふきは
格別! 常備菜にすると、お弁当や
ちょっとした箸休めに重宝します。

「ふき」は、でき
れば栽培ものより
山ふきが風味豊か
でおいしいです!!

＜材料＞

- ・ふき.....1kg
- ・塩.....ひとつまみ
- ・しょうゆ(濃口).....150ml
- ・酒.....150ml
- ・みりん.....150ml
- ・砂糖.....大さじ1

※お好みで
にんにく3片

＜作り方＞

- ① ふきは水にさらす
(水を数回とりかえる)
- ② 水をきり4cmの長さに切る
- ③ 大鍋に水、塩、②を入れ
10分程煮たらゆでこぼす。
あくが抜けるまで3~4回繰り返す。
- ④ ボウルに③のふきを入れ水にさらす。あくが
抜けたら水を捨てる。
- ⑤ ギャルに
あげて水気をきる。ギャルごと半日
太陽に当てて水気を少し抜く。
- ⑥ Aを鍋に入れ皮をむいたにんにく(お好みで)を
入れて煮立から弱火にして混ぜながら煮汁が半量に
なったら砂糖を入れる。

煮汁がほとんどなくなったら火を
止めて完成♪

冷凍保存

- ・冷めたら平たく
してジッパー付きの
保存袋で冷凍庫へ。

脳トレクイズ

Q. に入る漢字は何でしょうか。

① 育
外 → 育 → 塩
↓
物

② 諸
行 → 諸 → 催
↓
前