



香り高い美味しい新米をお召し上がりください!
鹿児島県産の新米! 10月下旬販売開始!

鹿児島県産

ヒノヒカリ

ヒノヒカリは小粒で全体的に丸みをもったお米です。食味がよく程よい粘りモチモチ感、香り、甘みのバランスがとても良いお米です。



お米頒布会 **コメっこめいと**
 めぐいやんせコース
 10月のお届けは志布志市で栽培されている「新米 なつほのか」です。おたのしみに!!
会員様募集中
 「なつほのか」は極良食味なお米です!

免疫力をアップさせるために!

ごはんは腸のエネルギー
 ごはんは複合炭水化物といわれ、消化されて二糖類のオリゴ糖になります。これが腸の善玉菌のエネルギーになるのです。

よく噛んで唾液をたっぷり分泌させる



唾液で感染対策!!



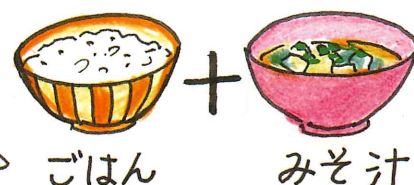
唾液には抗菌作用や殺菌作用があるので、細菌やウイルスが体内に入るのを防いだり撃退してくれます。

ごはん食をおすすめ!

ごはん食は、パンや麺類に比べて噛む回数が多く、唾液の分泌を促してくれます。

噛む回数を増やすには、根菜、豆、きのこ、海藻などの食物繊維の多いおかずを組み合わせるのが理想的!!
 酸味のあるもので唾液の分泌を増やすものをおすすめ!

腸内環境を整える発酵食品と一緒に!



ごはん + みそ汁

納豆、ぬか漬け、おかかなど日本に古くからある発酵食品をごはんと一緒に食べて免疫力をアップさせましょう!



せっかくの美味しいお米! 炊飯作業
 ちょっとした工夫でお米の持つ美味しさを最大限に引き出せます。

ポイントは炊飯作業

- ①保管 ②計量 ③洗米 ④浸漬 ⑤加熱 ⑥むらし ⑦ほぐし ⑧保温 ⑨盛り付け

①保管

お米は呼吸しています。温度の低い涼しい場所で保管。冷蔵庫の野菜室がベストです。

②計量

計量カップで正確に! 容量より重量で!! 水加減はお米に対して1.4倍(目盛) (カップ1杯の重量をはかる) 釜の線をはらない!

③洗米

1回目は素早く、すぐに水を切る。2、3回くり返しすすぐ。(ゴシゴシ洗わない) BG無洗米は洗う必要はありません。

④浸漬

はじめの30分で急速に吸水する。冬...1時間、夏...30分必至。釜底の水気をふきとる。釜底の汚れに注意。前日から浸漬するときは冷蔵庫で。

⑤加熱

釜内の対流、熱伝導率が良いほど美味しいごはんになります。釜内の水分を均一にする効果があります。むらしはとて大事な行程です。

⑥むらし

むらし直後、なるべく早いタイミングで!! 素早く→軽く→優しくごはんを切るように釜内のごはん全体を混ぜるように行います。

⑦ほぐし

炊飯器内での保温はなるべく短くし、残った場合は小分けにして冷凍をおすすめします。

⑧保温

お茶碗にふんわりと、ごはんの粒を立てるように空気を含ませながら、押し付けないように!

⑨盛り付け

お茶碗にふんわりと、ごはんの粒を立てるように空気を含ませながら、押し付けないように!