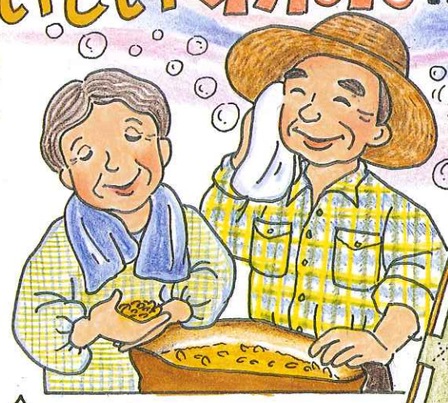
おかげさまで おいしい新米が穫れました



例年どおり、おいしいお米を皆様にお届けすることができました。食欲をそそる新米の香りをどうぞご堪能くださいませ。

日本一早いコシヒカリ

今年は台風や病害虫の異常発生、日照不足などの大きな悪影響もなく、おいしいお米が収穫されました。この「おにぎり通信」を皆様にご覧いただける頃にはおいしい新米がお店に並んでいることでしょう。

ところで、お米の収穫は一般的には秋に行われますが、この夏の新米は鹿児島県内で7月上旬から早期米として下旬にかけて収穫されます。

県内の温暖な地域で栽培される早期米は暖かな気候のおかげで稲が育つ一番大切な時期にすくすくと育ち、また作りに適した土作りや栽培方法への探求の積み重ねにより今年もまた早期米

お米はスゴイ！ごはんは優れもの！

ごはんは偉大です！毎日食べても飽きないことも さることながら、素材のお米の応用範囲のなんと広いこと。携帯に便利なおにぎり、手間のかからない丼物、いろんな食材と合わせば和、洋、中と変幻自在。小腹がすいたらお茶漬をサラサラ。体調が悪いときは迷わずおかゆ。ほんとうにお米ってスゴイ！ごはんは優れもの！

ごはんのパワー

ごはんは腹もちがよい！

ごはんに含まれる炭水化物の糖質は、ゆっくりと消化吸収される性質があり、満腹感が長く続くからです。

体に脂肪がたまりにくい！

粒のまま食べるごはんは小麦などのように粉にして食べるよりも体に脂肪がたまりにくいと言われています。

ごはんはパンに比べて太りにくい！

ごはんはパンより脂肪が少なく、カロリーもパンより低いからです。

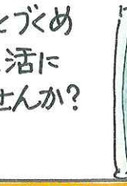
夏を元気にのりきりましょう！

新米に雑穀をプラスしてさらにパワーアップ！

麦、粟、稗、豆など、稲と小麦以外の穀物は約500種以上もあるそうです。これらの穀物は、栄養の代謝を活発にし、血液の流れをよくするなど体を内側からきれいにして健康を保ってくれます。その主な特長は次のとおりです。

- 体内にたまった脂肪をもやす「アミノ酸」が豊富。
- たっぷりの食物繊維で便秘解消。
- 活性酸素の働きを抑制し、美容にも効果的。
- たっぷり含まれたポリフェノールで生活習慣病を予防。

雑穀の中には健康や美容、そしてダイエットにも効果のある栄養分がたっぷり含まれています。いいことづくめの雑穀を食生活に取り入れてみませんか？



夏バテ予防に雑穀はあなたの強い味方に

まちがいナイ！

白米の味に慣れ親しんだ人に突然雑穀だけのごはんに切り替えることは抵抗があるでしょう。まずは白米＋雑穀からスタートするといいですよ。

お米＋7種類の穀物配合
「元気七穀ごはん」NET. 2.7kg
洗米不要

お米と混ぜて炊くだけの
「古代七穀」(NET 15g×15袋)
7種類の雑穀ブレンド

胚芽を残して精米した
「エナフル70」NET. 3kg
(胚芽精米)

お米の勉強会ご報告

新米の販売に合わせて全社員参加による「お米の勉強会」が行われました。勉強会では新米の玄米、普通精米、BG米を黒いカルトンの中に入れて整粒度合を見ました。特に被害もなく、きれいな玄米でした。それぞれの水分、白度、粒判別、成分分析、食味検査を行い、試食し、これからの精米、炊飯の検討をしました。

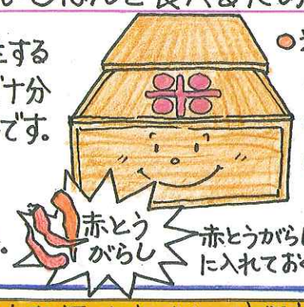
- 水加減については例年どおりでやや少な目をおすすめしますがお好みにより調整してください。浸積時間は30分～60分が目安です。(夏場)

夏場はお米の保存に注意！

おいしいごはんを食べるために

夏場は虫などが発生する危険性もありますので十分な注意や工夫が必要です。

- 室温に注意
- 涼しいところに保存。
- 米びつのふたはきっちりしめる。
- 水気に注意。
- においの強いもののそばに置かない。



赤とうがらしをネットに入れて米びつに入れておくと害虫予防に!!