

寒い冬こそ BG米の出番です!

寒い朝 BG米のありがたさ
とぎ汁を出さないBGエコ活動
BG米 ヌカでヌカ取る安心米

これまでお客様から「とがなくていい BG米に慣れたらもうとぐお米には戻れないですね。」とか、「とぐお米の時は、その日その日の調子どいっていたのででき上がりがまちまちだったけど、BG米にしてからは、ほぼ同じ炊き上がりになるのがいいですよ。毎日おいしく炊けるので安心です。」というご意見を頂きます。確かに ごはんは炊飯の工程が多ければ多いほど、



でき上がりが安定しにくいところがあります。その点、BG米はとぐ必要がないのでその分炊飯までの工程が少なくすみ、炊飯の安定が望めるという長所があります。

まだまだ冷たいこの季節、手にやさしいBG米は特におすすめです。とぎ汁を出さないから環境にもやさしいんです。



選・食・健の楽しさを食卓に!!
ご家族の健康維持・増進・美容に効果的

健康を
考える!

お米に混ぜて炊くだけ! BG米

●古代七穀 BG米
NET 150g x 15



●元気七穀ごはん



お米+7種類の穀物をプラスした栄養補給雑穀米

●黒米
NET 300g



◇玄米に劣らない豊富な栄養素

黒米といっても、炊き上がりはお赤飯みたい!!

●いつものごはんに混ぜて炊くだけ。(お米2合に対して大さじ1くらいが目安)お好みで調節してください。お米といっしょに浸漬してから炊いて下さいね。

●麦サブリ(9種類)
サプリメント系の栄養素をプラス

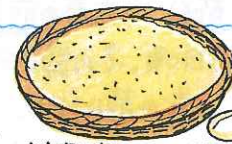


●お米に混ぜて炊くだけ! 不足しがちな栄養成分を毎日の食事で補える優れたもの!「これなら続けられる」と大好評!

●発芽玄米 NET 120g x 3

●白米の6倍の食物繊維
●10倍のガンマアミノ酪酸

◆体によい「アミノ酸」(ギャバ)を多く含む玄米です。生活習慣病の予防にも効果的です。健康な暮らしはまず食事から!!



食生活に雑穀をプラス!

◆雑穀類には体に欠かせない栄養素である食物繊維や鉄分、ビタミン、カルシウムなど豊富に含まれていますのでそれらの栄養成分補給のため雑穀を精白米に混ぜて取り入れることをおすすめします!!



お米作り52年、そしてここ20年間
さらなるおいさを追求し続けて……

「おいしいお米を作らないとやりがいはないですよ」



◆お米作りの大ベテラン
大口市の島畑重雄さん(68歳)は、これまでのお米作りを振り返り、話してくださいました。

Q「島畑さんにとって、お米作りとは何ですか？」

A「自分が食べて本当においしいと思えるお米を作ることですね。そのことを念頭に毎年作り続けてきました。特にここ20年間は思考錯誤の連続でしたが、おかげさまで今は満足できる米が作れるようになりました。」

Q「作柄は何ですか？」

A「田んぼが多いので、稲刈りが2週間程ちがうヒノヒカリとハナサツマとそれにコシヒカリを少し作っています。」

(なんと、島畑さんの田んぼは大口市一円に広がり、とても広大な規模でした!)

真面目なお米作りがおいしいお米に!!

「お米作りは、とても手間がかかると聞いていますが……」という質問に島畑さんはさりりと「昔ながらの有機栽培をして、いい土で稲を育てたら、おいしいお米ができますよ。穫れる量は少なくとも気にしません。ポイントだけ押さえれば手間をかけなくても稲は育ちますよetc……」と、お米作りに関する全てを熟知していらっしゃるからこそうえる 自信に満ちた大らかな島畑さんならではの答えが返ってきました。

取材を通して、毎回思うことですが、お米作りに対する生産者の皆さんのそれぞれの拘りや真摯に取り組まれる姿勢にいつも頭が下がる思いです。

いつまでも お元気で おいしいお米を作り続けてください。楽しみにしています。

島畑さんに聞きました!!

Q「今、何か楽しみはありますか？」

A「温泉が楽しみです。さきも行ってきましたよ。あとは、部落のゲートボールも楽しいです」

島畑さんのお歳を聞いてびっくり!! エーっ若い!! 若さの秘訣はやりがいのあるお米づくりと、温泉、そして楽しいゲートボールなんですね。将来は、器用な手先を生かして、竹工芸をしてみたいと話してくださいました。

