



お米の話

お米をとがなくていいってことは、**時間・手間・水の節約**になるんです！

BG無洗米なら水でお米をとぐ必要はありません！

お米お届けの会
コメこめいと
会員様へ**お知らせ**

皆様にお届けしているお米全コース（めぐいんせ・おいどん・みらくる・とっておき）が **BG金芽製法米** から **BG無洗米** に一月のお届け分より変わります。誠に勝手ではございますがBG金芽製法米は **めぐいんせBG金芽製法米** のみでの取り扱いとなります。これまでのBG金芽製法米を引き続きご希望の方は「何でもハガキ」の希望記入欄にチェックして、ポストに投函されるか、または、お電話にてお知らせください。

これからも、安全・安心・顔が見えるおいしいお米を皆様にお届けしてまいります。今後とも末永くお付き合いくださいますようよろしくお願い致します。

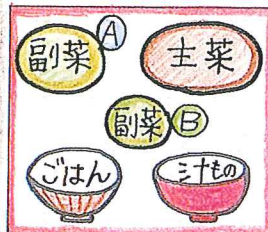


健康な体はごはん中心の食事から！

Q.「三角食べ」って何？

A.「三角食べ」とは、ごはんとおかずを交互に食べるよい食べ方です。一方、よくない食べ方に「ばっかり食べ」があります。これは、先におかずを1種類ずつ食べきってしまう。また、ごはんや汁だけを食べてしまう食べ方です。「三角食べ」は、ごはんを中心に、おかずをバランスよく味わえます。食事のマナーの点からも優れています。家族と食事のときに子供たちと一緒に「三角食べ」を話題にしたいですね。

一汁三菜の食事とは？



- ごはん と 汁物
- 主菜 … メインのおかず
- 副菜 A … サブおかず
- 副菜 B … ミニおかず

栄養のバランスがとりやすい
素材や味が重ならないように上手に組み合わせる！

寒い冬こそBG無洗米の出番です！

もち米もBG無洗米だから便利です！



とがずに炊けます！

● 国内産100%のBG無洗米のもち米は安全・安心！！

● 洗う手間が省けて海や川を汚さない環境にやさしいもち米です。

● 水を入れて炊く場合は、冬場で1時間は浸漬して下さい。蒸す場合は、最低3時間（冬場）の浸漬が必要です。

お米の知識 Q&A

Q. BG無洗米は、どうして洗わなくてもいいの？

A. BG無洗米は衛生管理の行き届いた工場内でBG精米製法により余分なヌカは取り除いてあるので洗わなくてもいいのです。BG精米製法は「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取り、お米の「うまみ層」を傷つけずお米本来の味を引き出しています。



元氣くん発見! さがしま in さつま町

取材日 11月8日(土)

第35回 JAさつま農業祭に行ってきました！

11月8日(土) JAさつま農業祭 開催！！会場には新鮮な朝採れ野菜や新米などが並び、生産者の方々は威勢のいいハッピー姿でお祭りを盛りあげ、ステージでは島津悦子歌謡ショー「**お祭りムード色！！**」などお祭りムード色！！

また、郷土料理コーナーでは、**祁答院名物「さと、こあげ」**を発見！



イベントのときのみ作られるそうです。

発案されたのは、10年以上前！

蒸したさといもをつぶして丸め、片栗粉をつけ、油で揚げ、甘味のタレを付けたもの。

※里芋はさがま町の特産品！

他にも里芋を使ったおいしそうな品々がありました(さといもカステラ、さといもかんなど)

温泉発見! 紫尾温泉の「あおし柿」は有名

泉質の良さで知られている紫尾温泉と宮之城温泉! 豊富な湯量も自慢のひとつ。

旬のみもの 体が温まる生姜紅茶(黒糖入り)

何かとイベントが目白押しこの季節。風邪などひいてはられません。あったかい紅茶に黒砂糖をひとかけ(または、粉黒砂糖小さじ1)入れすりおろした生姜汁小さじ1を入れて飲むとほんとに体がジワ〜とあたたかくなってきます。寒い日におすすめ!!



さがま町は、旧薩摩町と旧宮之城町、旧鶴田町が合併して誕生した町です。

宮之城ちくりん館は新鮮食材を求めて、多くの人でたいへんな賑わい!!

冬野菜などの農作物がお手頃価格で販売!

加工品もいろいろ

生産者の氏名入りのとれたての野菜

切り花もありました!!

レストランとどろ亭

地元で採れた旬の素材で作られた数々のお料理、お昼はうれしいランチバイキング! 新鮮なお刺身(まぐろ)や鶏刺しもあり、大満足でした。

笑顔をつくるメニューが勢揃い!!

今月のためにしてみよう!

冷凍生姜の作り方

● 生姜をすりおろした絞り汁を製氷皿に入れて冷凍し、固まったら取り出しフリーザーバッグに入れ、再度冷凍室へ。しばらくして、袋の上からすりこぎで細かくくだいておくと、使うとき便利です。(布巾をのいてタタキ)