



玄米は体にいいって知ってるけど 炊き方が何だか面倒と思ってませんか？

A 炊飯器で炊く方法
※炊飯器に玄米モードがある場合はそれに従ってください。(②、③について)

B 圧力鍋で炊く方法

C 普通の鍋で炊く方法
※フタの重い厚手のステンレス多層鍋、鉄製の鍋、土鍋など

①よく洗った玄米を約1.5倍～2倍の水に3時間程度浸水させます(A～C共通)

②炊飯器のスイッチを入れ、一度切れたら15分蒸らす。
③しゃもじで混ぜながら玄米の半量の水を加え、再度スイッチを入れ炊き上げる。(※②③は玄米モードが炊飯器にない場合のみ)

②①を強火にかけ、おもりが動いて1～2分後、ごく弱火にして20分炊く。その後、約15～20秒強火にしてから火を止める。
③鍋の中の蒸気が完全に抜けてからフタを開ける。

②①を中火で10分その後強火で5分、弱火で40分と、時間と火力を調節して炊き上げる。(※コツをつかめば上手に炊けるようになります)

Q. もっとカンタンに玄米ごはんを楽しむ方法はないの？

A. お米と混ぜて手軽に炊ける国内産米使用の発芽玄米があります。



お米といっしょに浸水して下さい。(夏場は30分) 水洗いは不要です。

120g×3袋入

※玄米ごはんのビギナーさんには手軽な発芽玄米をおすすめ!!

発芽玄米とは

玄米を0.5～1mmほど発芽させたもの。発芽した玄米は眠っていた玄米の酵素が起きて活発になり玄米のもつギャバをはじめとする栄養素が増加します。冷めてもパサパサしないのが特徴です。

なんと
白米の約6倍の
食物繊維!! 10倍の
ギャバ効果!!

雨の日にお米を買いに行くときは……の巻

この時期、お米の取り扱いに気を付けて!!

雨の日のお米購入は要注意! お米の袋が濡れると、中のお米を容器に移しかえるときなど、お米が濡れたり、湿ったりするおそれがあります。十分に気を付けて下さいね。

鹿児島のお米 あきほなみはお料理屋さんでも人気上昇中!!

今回は **一汁菜彩 稟々々 Rin Rin Rin** さんにおじゃました!

Q. 「あきほなみ」のお客さまの反応はいかがですか?
A. 「お客さまに、ごはんがおいしい! お米は何? って聞かれますよ。あきほなみを知ったときとても興味をもちました。思ったとおりおいしいです。地元の安全なお米をお客さまにはお出ししたいですからね。」(店長談)

スタッフのおすすめランキング

- 1位 よかおごじょ膳 (バランスよく食べたい方!)
- 2位 ハンバーグ膳 (自慢のジューシーハンバーグ)
- 3位 特選焼魚膳 (脂ののった塩サバ)

これはまちがいにハマりますよ。ぜひ一度は食べてみてください。とにかく旨いです♪ (店長さんのおすすめ)

人気NO.1 「よかおごじょ膳」 バランスのいい家庭的な味が女性に大人気!!



- 煮もの: 季節の野菜 (ツワ・スナップエンドウなど) と、豚肉は相性バグン
- おひたし: オクラやキノコなど
- ごはん: (あきほなみ) おかわりできます!
- デザート: プリン
- 大豆の煮物
- 繊維たっぷり: ごぼうのサラダ
- 脂がたっぷりのった: 焼き魚 (塩サバ)
- ごぼうの肉巻きとフレッシュサラダ (生野菜)
- 具だくさんの: お吸い物

●「よかおごじょ膳」は日替りメニュー!! ごはん、焼き魚以外は全てかわります。

一汁菜彩 稟々々 さん(中町)は山形屋近く、結納品の店ニ見屋さんの2階にあります。

山形屋 ロッテリア 中町ニ見ビル 2F 稟々々

営業時間 AM.11:00～PM.8:30 099-222-1195

おまけの話 稟々々のスタッフの方々は、家で食べているお米も「あきほなみ」!! お友だちにも勧めたいくらいです。うれい実感です♪ありがとうございます!

鹿児島県内のファミリーマートさんで「あきほなみのおにぎり」発売中!

1粒1粒が弾力があり冷めてもおいしいあきほなみのおにぎりは、おにぎりにすると益々実力を発揮します!!

あきほなみは、おにぎりにぴったり! 皆さん、食べてくださいね!

〈発売地域〉 鹿児島県内のみ

- 黒豚みそ
- 黒豚角煮
- 高菜
- ねぎ塩牛タン