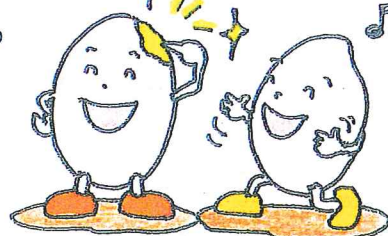


金の芽がある金芽米

今月の注目商品

栄養とおいさを両立!

# 金芽米



無洗米です

玄米・胚芽米・分つき米は  
栄養価の高いお米です

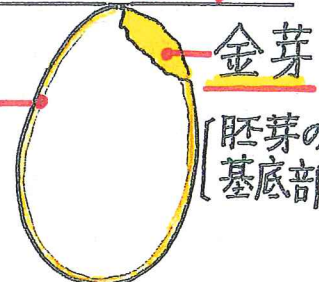


栄養があって  
食べやすい  
**金芽米!**

おいさ、食べやすさ  
を追求していくと  
精白米になります

上質な甘みとコク!

亜糊粉層  
[うまみ層]



金芽  
[胚芽の  
基部]

胚芽の舌ざわりの  
よくない部分を  
除きました。

玄米の栄養素を  
残した おいしく  
食べやすいお米です

**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が多い!

金芽米を継続して食べた方!

- 体調改善効果あり!
- 健康に良いと実感!

- ビタミン**
- ビタミンB<sub>1</sub> B<sub>6</sub>
  - ビタミンE
  - ナイアシン・葉酸

- ミネラル**
- マグネシウム・リン
  - カリウム・銅
  - マンガン



お米のきもち

夏場の保存(お米)  
は、1ヶ月が限度です  
冷蔵庫の野菜室なら  
密閉容器に入れて2ヶ月  
は鮮度が保てます。

私たちは生きています

高温多湿の  
キッチンはお米には  
最悪の条件です  
気をつけて!

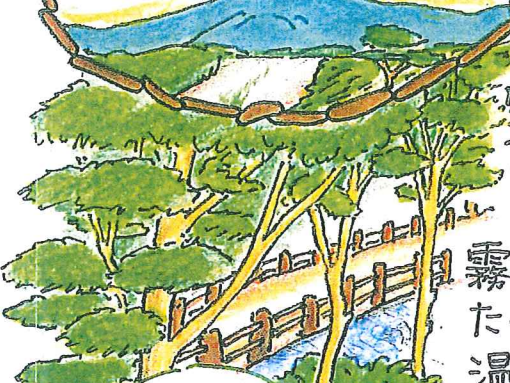
雨の日の  
お米の購入は  
気をつけて!! 水に  
ぬれるのがいやなんだ

＜議題＞  
お米の  
保存について

## がごしま お散歩日和

澄んだ空気・樹木の香り  
美しい風景・温泉・滝

霧島



霧島は「森林セラピー基地」に  
認定されています!

霧島の森林で五感を開放! マイナスイオン  
たっぷりの滝や、歴史ある文化、食、音楽  
温泉等々、この夏は霧島でリラックスしたいですね。



コメこめいと会員様

「めぐいやんせコース」

●今月の頒布会のお米  
「めぐいやんせコース」は、  
県内でも屈指のいい  
お米、霧島の「ヒノカカリ」  
です。どうぞお召し上  
がりくださいませ。

聴く



鳥のさえずり  
木々のざわめき  
せせらぎの音...

触れる



見る



嗅ぐ



### さわやか混ぜごはん

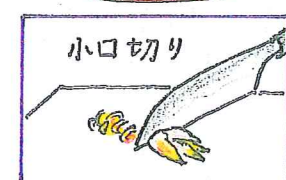
＜材料＞

- みょうが.....2個
- 青じそ.....20枚
- 梅干し.....大2個
- ちりめんじゃこ...大さじ2
- ごはん(たぎて)...2合分

＜作り方＞

- ①梅干しは種を除き細かくたたいて刻みます。
- ②みょうがは小口切りにして①と混ぜます。
- ③熱いごはん②とちりめんじゃこを加え  
粘りを出さないように混ぜます。
- ④細切した青じそを  
加えさっと混ぜて完成!

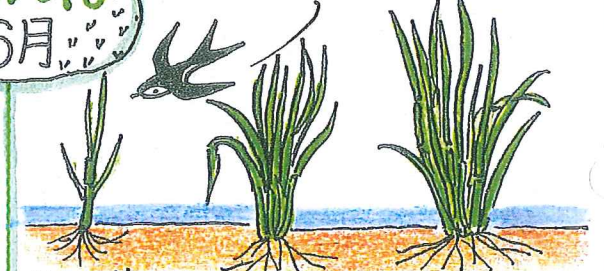
小口切り



青じその風味を  
強く出すには 手で  
細かくちぎるのOK!

初夏の  
田んぼ  
6月

苗の成長と分けつ(株分け)



(分けつ前) → (約20日後) → (約60日後)

新しい茎が次々と生まれ増えていきます。  
(これが分けつ) 分けつは田植えから約  
2ヶ月後、茎が20本くらいになるまで  
続きます。

水の管理

苗の成長に合わせて  
気温、天候の様子  
を見ながら  
細かく  
水管理を  
行います。

肥料の吸収を  
よくするため雑草を  
こまめに抜きます。

雑草取り