元気が一番！健康志向のお米です!!

金の芽がある 金芽米

玄米の栄養素を残したとても美味しいBG無洗米です。

おいしく食べるだけなのに♪ 金芽米 糖質 14％オフ

おいしく食べるだけなのに♪ ロウカット玄米 糖質 32％オフ

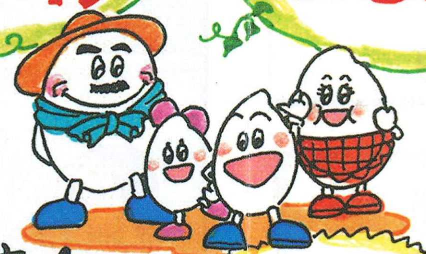
白米感覚で食べる玄米 ロウカット玄米

ロウ層

新技術で玄米表面のロウ層を均等に除去(カット)することで玄米のデメリットを払拭した新しい玄米です。

金芽米の健康特性

自然免疫力を活性化！



ロウカット玄米の健康特性

玄米とほぼ同等の栄養成分！

LPS含有量…普通白米の約6倍！

↳LPSとは、カラダの中にある自然免疫の働きを活性化させるとされるものです。

カロリーが減らせます！

(普通のごはん) 100g当たり 約168キロカロリー → (金芽米のごはん) 100g当たり 約144キロカロリー

BG無洗米だから洗う手間なし！

炊飯器の白米モードで炊ける！

浸水は1時間でOK！

食物繊維 白米の約7倍

ビタミンB_1 白米の約4.5倍

ビタミンE 白米の約14倍

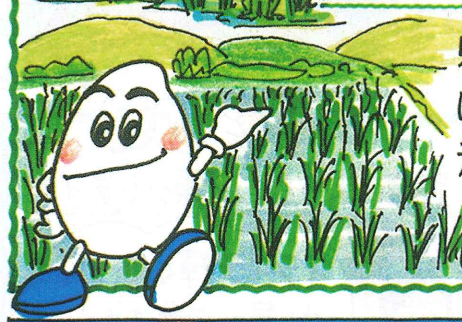
〈秋田県産〉あきたこまち 新発売！

◆コシヒカリを親にもち、香りがよくモチモチとした食感の良さが特徴！

◆旨み、甘み、粘り、歯ごたえのバランスが良い!!

あっさりめなので比較的薄味の"和食"との相性バツグン！

田んぼの様子 早期米は順調に育っています♪



県内の早期米は3月～4月にほとんど田植えも済み、稲は元気に生長しています。(種子島、金峰、吾平など)夏の収穫まで無事に育ちますように祈ってます。

脳トレクイズ

Q. 四角い枠の中に1.2.3という文字が書かれています。このとき2だけを消しゴムで20秒ほどこすってみると、枠内に今まではなかったものが出てきました。さて、それは一体何でしょうか？

ピカイチ かごしまうんまかもん 鹿児島県産 にがうり(ゴーヤ)

にがうりのビタミンCは加熱しても壊れにくい！

鮮やかな緑色でツヤのあるものを！

昔のにがうりに比べて苦味が抑えられているので子どもや若い人たちにも口にしやすいですが、ほのかな苦みこそがにがうりの魅力ですよ。

ビタミンC カリウム カルシウムなど栄養豊富！

注目成分

●モモルデシン (苦味成分)

●胃液の分泌を促す

●肝機能を高め血糖値の改善も。

鹿児島県の主な産地 (出水・肝属・曽於地域など) 露地からハウスまで栽培期間は長いです。(4月上旬～12月中旬)

◎夏バテを乗り切るためにも毎日いろんな料理で楽しんでくださいね。

夏野菜カンタンレシピ 揚げ焼きゴーヤ

〈材料〉

- ●ゴーヤ……1本
- Ⓐ ●しょうゆ・酒…各大さじ1 ●にんにく・しょうが…各少々(すりおろし)
- ●片栗粉……適量
- ●油……50cc(揚げ焼き用)

〈作り方〉

① ゴーヤは半分に切り、種とわたを取り、5mmくらいに切ります。

② ビニール袋に①とⒶを入れ20分くらい漬け置きしてください。

③ ②のゴーヤを新しいビニール袋に入れ片栗粉を入れてまぶします。

④ フライパンに油を熱し③のゴーヤを入れ、こんがり両面を焼いて完成♪

ポイント フライパンで焼くとき、ゴーヤを入れたら焼き色が付くまで放置してから裏面も同様にこんがりと。