

2019 スイスイで元気な年!

カロリーが約2割減! 金芽ロウカット玄米 (2kg)

白ごはん(100g)

168kcal

ロウカット玄米 (100g)

131kcal

なんと

消化も
白米と同等!

栄養価は玄米と同等!

●白米とロウカット玄米の比較

食物繊維 約7倍
ビタミンB1 約4.5倍
ビタミンE 約14倍



玄米表面の蠟(ロウ)層を均等に除去(カット)



玄米の栄養はそのまま!
ふくらみ美味しいご飯!!

普通の炊飯器の白米モードでおいしく炊けます!

●無洗米
●1時間以上浸水

◆金芽ロウカット玄米だけ炊く場合の水加減
ロウカット玄米 水 目安
1 : 1.5~2.0

◆白米と金芽ロウカット玄米を混ぜて炊く場合の水加減
白米は 金芽玄米 水 目安
1 : 1.5 (同じカップで計量)

2月3日 節分

今年の恵方は東北東

カンタン手作り 恵方巻き

健康を祈って 節分にも 福茶



お茶 煎茶など何でもOK。
おいしい水(浄水)でお茶を入れることをおすすめします。

いっしょに作る? 子どもたちも大喜び!

大好き具材 10選

- 厚焼き卵 (細長く切る)
- 唐揚げ (カット)
- サラダ (細長く切る)
- ツナマヨ
- チーズ (細切り)
- カニカマ
- ゆでえび
- ウイナーソーセージ (焼いて塩こしょう)
- サニーレタス
- きゅうり (細長く切る)

具がずれないように指で押さえながら手前から巻きと一緒につまみます。

恵方を向いて 無言で まるかじり!

子ども用は 半分に カット



脳トレクイズ

Q. に入る漢字は何でしょう。(1文字)

風 → 血 → 流

馬騷

春を呼ぶ野菜 ばれいしょ

●メークイン (じゃがいも)

出荷予定...2月上旬~4月下旬

特性 粘質で 食味が極めて 良く煮崩れにくい。

煮物に ぴったり!

長島町は ばれいしょの産地 として九州一!

赤土の 畑作だよ

●ニシユタカ 出荷予定 1月~5月

●ホウカイゴネ

カレー 特性

おでん など

ニシユタカ 煮込み 向き

ホウカイゴネ フライドポテト

ポテト サラダ

肉じゃが など

ややねっとり系

肉色はいずれも 淡黄色。

皮をむいたあとの 変色が少ない。

ばれいしょQ&A

Q. 何科の植物?

A. ナス科です。

トマトや ナスの仲間 です。

芽&緑化

食べてはいけない

芽 緑化

取り 除いて!!

どちらもソラニンという毒素!

野菜の保存

じゃがいも 新聞紙にくるんで 冷暗所へ。リンごと一緒に入 れると発芽を 抑制します。

白菜・深ネギ 冬場は新聞紙 に包み立て状態で冷暗所へ。 夏場→冷蔵庫(野菜室)

たまねぎ ネットに入れて涼しく乾燥 した場所に吊るして保存。

にんじん ビニール袋に入れて冷蔵庫 の野菜室に立てて保存。