

人と自然の強い絆!

BG無洗米を選んだあなたは美しい自然の守り人! (まもりびと)

BG無洗米は製造時にとぎ汁を出さず添加物を使用しない精米法で作られています!!

BG無洗米が元気な体と美しい自然を守ります。SDGs 持続可能な社会を実現!

BG無洗米は1991年に米のとぎ汁による環境汚染を防ぎたいという想いから世界で初めて誕生しました!!

カンタン炊くだけ美味しい「おこわ米」

いつ炊いても失敗知らず! 毎回美味しく上手にできます

常備しておくと安心!!

- 急な来客のおもてなし
- 大急ぎで食事の仕度
- お弁当に!!
- 腹もちがいいので朝食に!!

黒五目おこわ米

監修...城山ホテル鹿児島

山菜おこわ米

たけのこ・椎茸 きくらげ、ひうたけ えのきだけ、など 山の幸がたっぷり 人気商品!!

※おこわ米はパルライズ商品取扱店にて販売中!

発売以来根強い人気「お赤飯」

3月3日はひなまつり

女の子の健やかな成長を願ってお祝い!

お赤飯をつくってね!

近日販売開始!

- 五目おこわ米
- ひじきおこわ米

皆さん おたのしみに~!

「お赤飯」で「桜もち」を作しましょう

【材料】10個分

- お赤飯...1袋
- あんこ(市販)
- 桜の葉(塩漬) 10枚(市販)
- 水...500CC

【作り方】①炊飯ジャーにお赤飯(BGもち米・あずき・あずきの煮汁)と水500CCを入れ、1時間浸水後スイッチON!

②①を8分どおりつぶす

③ラップに②をたぎあんこをのせ、お赤飯を寄せながらまるめる

④桜の葉を付けてでき上がり

Point

お赤飯の水を多くして おもちのようにやわらかくするのがコツです。

袋の中身は?

BG無洗米 具材

炊飯器でふつうに炊くだけです。

いつもの料理をひと工夫

きんぴらごぼう

ごぼうには体の中に残っている困る物質を吸収し排泄する働きがあります。

定番のきんぴらごぼうは家族の歯に合わせて作しましょう!

歯が丈夫な若い人

Point 切り方

四角柱に切ると歯ごたえがよく火も軽く通すことで歯ごたえのあるきんぴらごぼうができます。

歯に少々難ありの年配の方

繊維を斜めに切ると歯に負担が少なく食べやすくなります。一本の繊維が短くなるのでかみきりやすくなります。

ソフトなきんぴら

皮むき器でうすく短くそいでいくとこれが最もソフトなきんぴらの切り方。ごぼうにたての切れ目を入れてからさがきにすると細く仕上がります。

注意

鉄のフライパンは要注意!

ごぼうの成分と鉄が化合してイロ色に!! ステンレスやテフロン加工のものならOK!

脳トレクイズ

Q. 〇の中にいる漢字は何でしょう。

① 度 〇 水 季

② 別 〇 析 数 区