

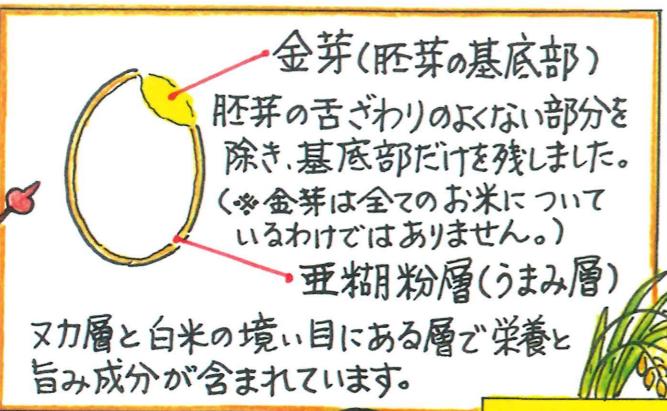


BG無洗米はSDGsに寄与しています!

お米のとき汁は肥料や飼料に使われるほど栄養が豊富。そのまま海に流し続けると水質汚濁や赤潮の原因にもなりかねません。(全てではありません)

「金芽」と「亞糊粉層」を残した美味しいお米「金芽米」

厳選した玄米を表面から少しずつヌカ層を取り除き金芽と亞糊粉層を残しているので甘みやコクがあり栄養価も高いのです。



金芽米の健康特性

カロリー 17% オフ

糖質 14% オフ

ごはん 100gあたり	カロリー 168 kcal	カロリー 140 kcal
	糖質 36.8g	糖質 31.7g

金芽米のおいしい炊き方

●金芽米専用カップ(凹みが2つ)で
お米をはかり炊飯器の目盛りどおりの水
加減。白米モードで炊いてください。



Q. 亞糊粉層って何?

A. 美味で体に有益な成分が含まれている層のことです。
この白色の物体が亞糊粉層で、ここが
美味で栄養価が高いです。亞糊粉層は
糠皮と強くくっついているため精米時に糠皮と
共に剥離してしまい白米には残りません。

約30分煮て糠皮がくっついた玄米

亞糊粉層

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富!

ビタミン類—ビタミンB1・B6・ナイアシン・葉酸
ビタミンE
ミネラル類—マグネシウム・リン・カリウム・銅
マンガン

出典: 東洋ライス株式会社

皆様に
朗報!
6月14日(月)~

「結び屋」でお買物をされた方に
タニタ食堂の「金芽米ごはん」プレゼント!
この「おむすび通信」を持参、または「この情報を見た」と
お伝えください。(500円以上お買物をされた方に限ります。)



お米のきもち! 水ぬれ注意!

湿ったお米はカビの発生
原因に! ぬれた手で直接
容器にふれたり手を入れないで!



米びつはこまめに清掃!

ふたのある
容器で
保存して
ください!
冷蔵庫の野菜室での保存をオススメします。

気温が上がると虫が発生する
ことも! こまめに清掃を!!

かごしまの果物

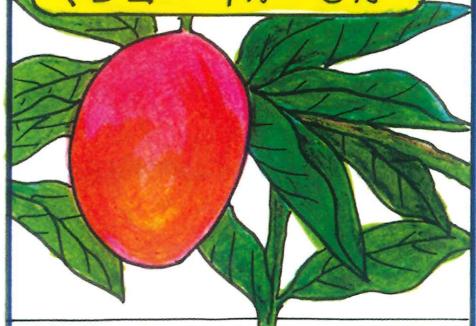
南国鹿児島の温暖な

気候に恵まれ、太陽の恵みを
いっぱいに浴びたかごしまの果物!

ハウスみかん 6月~8月



マンゴー 4月~8月



・お中元商材として大人気!
<主な産地>
日置・出水・曾於

メロン 12月、4月~6月



「アルスマロン」「アンデスマロン」
「タカミメロン」「マリオネットメロン」
「パパイヤメロン」など
主な産地: 指宿・南薩・出水・曾於・肝属

すいか 5月~8月



「徳光すいか」「やごろうすいか」など
大玉すいかが主流。
「お中元・お盆」などに人気!
主な産地: 指宿・曾於

発酵食で
元気な夏!



味噌とヨーグルトのカンタン漬物

ぬか床の代わりに味噌とヨーグルトを合わせた
強力な発酵食パワーの漬物が完成!

<作り方>
①ヨーグルト200gを1時間30分
水切りし、半量くらいにします。
②①と味噌100gを混ぜ
密閉容器に入れ野菜を半日漬け(冷蔵庫で)

Q. □に入る漢字は何でしょうか。

1 足
2 母

3 開
4 鱗
5 形

脳トレ
クイズ

