

6月 環境月間2022 私たちの地球 私たちの健康 お米は BG無洗米!

鹿児島県産
「金芽米あきほなみ」
新発売! (6月1日販売開始)



金芽米あきほなみは
パルライス
だけですよ~!

鹿児島県産
金芽米あきほなみ

- 4.5kg
- 1.8kg

金芽米は金芽と
亜糊粉層を残し
ました!

金芽

亜糊粉層(うまみ層)

金芽米も洗米
不要の
BG無洗米!

BG無洗米は抜群にうまいお米です!

- 旨みが流れ出ないから
美味しい!
- 水道代が節約できるからお得!
- とぎ汁が出ないから環境に
やさしい!

テレビ
ラジオで
CM放送中
です!!

鹿児島パルライスの BG無洗米 は

スカー
で
米の表面の
ヌカを取る

洗わないメリットは?

- 旨みが流れ出ないから / おいしいが BATSU GUN
- 水道代が節約できるから / おトクが BATSU GUN
- とぎ汁が出ないから / やさしいが BATSU GUN

もっと
知りたい方は
コチラ

だから BG 精米製法
BATSU GUN にうまい

金芽米専用カップをお使いください!

凹み2つ分、お米の量が少ない!
(炊き上がりは普通米と同量)

金芽米は亜糊粉層が水分をたくさん
吸収するため、ごはん一粒一粒が
ふっくらとふくらみ少ないお米でいつもと同じ量の
ごはんが炊き上がります。

金芽米	普通の白米	金芽米にすると
・カロリー-140kcal	・カロリー-168kcal	・カロリー-17%わ
・糖質 31.7g	・糖質 36g	・糖質 14%わ

※東洋ライス株式会社HP参照

お知らせ 中華おこわ米 新発売

鹿児島の新ブランド豚
「茶美豚」を
チャーミートン
使用!

ごま油としょうゆの
香ばしさが食欲を
そそるおいしい本格
おこわです。ぜひご賞味ください。

※ホームページでも購入できます。

中華おこわ米

主な具材

- 茶美豚
- 人参
- 椎茸
- たけのこ

カンタン

お米と具材と水を入
れて炊飯器の
スイッチON! 本格
おこわ米の完成!

きゅうり カンタン レシピ
きゅうりとツナの
無限レシピ

＜材料＞

- きゅうり……3本
- ツナ缶……1缶
- めんつゆ……小さじ2 (3倍濃縮)
- マヨネーズ……大さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素……小さじ1/2

＜作り方＞

- きゅうりはうす切りして軽く
塩もみし、さっと洗う。
- ①とツナ缶を合わせ、
Aで和えて完成!

あと一品、何か欲しい
ときにパパッとできますよ!

玉ねぎのつけもの
カンタンレシピ

＜材料＞

- 玉ねぎ…大1個
- 合わせ調味料
- しょうゆ……大さじ5
- 酢……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- 水……大さじ4
- 顆粒和風だしの素 小さじ1/2

＜作り方＞

- 玉ねぎは2cmくらいに切り
バットに広げて30分おく。
(重なった部分はバラバラにほぐす)
- Aをお鍋に入れ、沸騰したら
1分煮て①に入れてそのまま冷まし、
冷蔵庫へ。
(24時間後から食べ
られます。)

玉ねぎーロ×モ

玉ねぎを切るとき刺激をやわらげる方法

玉ねぎを切ると涙が
出るのは、成分の
硫化アリルが原因
です。

- 玉ねぎを冷やしておく。
- よく切れる包丁を使う。
- 近くでキャンドルに
火をつける