



おいしく食べて
健康&ダイエット

玄米Lifeだより

今月の食特集

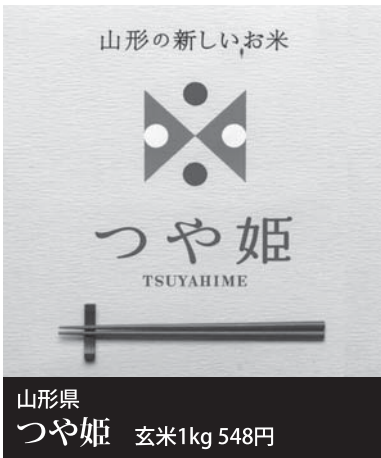
食にまつわる気になるニュースをチェック!「野田店長」がわかりやすく『食』事情をお知らせします〜♪

やっぱり気になる昔から日本のパワーフード! 餅を知ろう

④

のだや今月の「新米さん」

玄米だんごのご紹介「クリームチーズ」



新米
ニュース

new rice

つや姫(お米はここまで美味しくなれる)
「つや姫」は山形が10年の歳月を掛け打倒「新潟コシヒカリ」を目標に自信を

持つてデビューさせた新品種です。生産者を限定して全て特別栽培で育て、美味しくなれないものはつや姫として出荷しない!と言う徹底ぶりです。これで美味しくないとありますが、私(店長)の感想は「やさしい旨味」今までに食べたことのないタイプの美味しさに名前前に「姫」と付くのが納得!!コシヒカリとは別の美味しさに出逢えますよ。



定番
玄米だんご
のご紹介

店長おすすめのクリームチーズ
旅先でヒントを得て、試作を重ねた末「おいしい」と商品化が決まっ

た店長おすすめのクリームチーズ。玄米だんごの一番人気の焼きしように、クリームチーズ?と皆さんに驚かれますが、一度食べるとクセになる美味しさ。伊豆諸島樽仕込しうゆを使った香ばしい焼しうゆと、クリームなクリームチーズがとも合うんです。試されていない方、意外さにハマるかも…。

12月の「新米さん」
つや姫
(山形県産)548円

1kg50円引

- 本券持参でお試し価格として今回の新米さんを1kg50円引きで購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成24年12月末日まで

10kgまで
購入可能

1月の「新米さん」
無農薬コシヒカリ
(福井県坂井市産)498円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今回の新米さんを1kg20円引きで購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年1月末日まで

10kgまで
購入可能

限定 12月の暦だんご
甘栗あん

おいしい天津甘栗がナントあんこになって新登場!

5本まで
購入可能

1本20円引

- 本券持参で暦だんご1本通常120円が特別価格100円で購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成24年12月末日まで
- 暦だんごは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

限定 1月の暦だんご
クリームチーズ

焼しうゆにクリームチーズ、一度食べるとクセになる美味しさ。

5本まで
購入可能

1本20円引

- 本券持参で暦だんご1本通常100円が特別価格80円で購入できます。
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年1月末日まで
- 暦だんごは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

のだや 全店

のだや 全店

のだや 八幡店
千歳通店

のだや 八幡店
千歳通店

おいしく食べて  健康&ダイエット

玄米Life

野田店長の「玄米ライフ」

「お米は白米ではもったいない!!」
 玄米には健康とダイエット効果がUPする
 ビタミン・ミネラル・食物繊維がいっぱいです。
 このコーナーでは、おいしく続けられる
 玄米生活を紹介していきます。
 ぜひチャレンジしてみてください。

シリーズ VOL.2

お客様と話をしていると玄米食を試してみたいけどちょっと抵抗がある、家族は食べてくれない、など玄米食は身体に良いことはわかっているけど、なかなかできないと言われていきます。そんな時におすすめているのが5分づき米(玄米に近い)・7分づき米(白米に近い)です。



ライト感覚の玄米食!? 「5分づき米・7分づき米」

玄米の硬い部分がないので少し水加減を多めで柔らかく炊けば、とつても食べやすくライト感覚の玄米食が楽しめますよ!

※初めてのの方は「ミルキークイーン」、「ゆめぴりか」、「龍の瞳」がおすすめです。



7分づき米



5分づき米(玄米に近い)



一番人気の精米方法「胚芽白米」

お米は白米で食べてはもったいない!!という私の考えが基本になったのが、今回ご紹介する「胚芽白米」です。

お米の栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は、玄米を100%とすると、白米はたったの5%しかありません。95%の栄養素を米糠として削り取ってしまっている

のです。その米糠の中には、ビタミン・ミネラルをたっぷりと含んだ胚芽もあり、この胚芽を少し残す精米をするだけで美味しさは白米とほとんど変わらず、健康成分がグリーンとUPするのです。この精米方法は、のだやの一番人気で多くのお客様に白米から胚芽白米に変えても、家族は



気づかずに食べてくれると喜んで頂いております。ごはんの美味しい新しい季節になりました。この機会にチャレンジしてみはどうですか?

つきたて新鮮

計り売り 店頭精米の店

2kgより精米します。



お好み精米

-  あらびき玄米
-  3分づき精米
-  5分づき精米
-  7分づき精米
-  胚芽つき白米
-  ピカピカ白米

お好みの玄米をその場でスピード精米!(5kgなら約3分)ピカピカ白米や胚芽米(3分~9分づき)、あらびき玄米などに精米でき、あなたにピッタリのお米にきっと出会えます。

全国から探した安心・安全なお米、とびっきり美味しいお米、珍しいお米が常時30種類以上あります。



高価な薬やサプリメントに頼る前に 毎日の食の習慣を見直してみませんか？

＊ マザーの会案内 毎月開催中

午前10:00～午後3:30

千歳通店

- 12月19日(水)
- 1月22日(火)
- 2月26日(火)

八幡店

- 12月17日(月)
- 1月18日(金)
- 2月18日(月)

こんな方に特におススメです

- ・安全な食で子どもを育てたい。
- ・病院に行ってもいまいち良くなっていない。
- ・ずっと薬を飲んでいる。
- ・自分の健康に自身がない。
- ・減塩が体にいいと思っている。
- ・情報が多すぎて何を選択していいかわからない。

お1人20分程度で食の基本をお伝えします。
試食をしながら楽しく学べる「マザーの会」で賢いお母さんになりましょう♪

時間などの予約やお問合せは各店へお気軽にどうぞ

無添加、無農薬、有機栽培の
さとうきびを使ったシロップ

「マザーシロップ」

カロリーが120カロリーくらい少ないので、
ゆっくりと吸収される糖だから糖尿病の方にも
摂っていただけます。お料理全般にお使ください。
コーヒー、紅茶などに入ると、ぐーんと美味しく
なります。ミネラルも豊富。

●販売価格	
150g	360円(税込)
280g(ビン入り)	735円(税込)
1kg(つめかえ)	1,890円(税込)

使い方いろいろ

- お料理全般にかくし味として使う
- 肉じゃが、魚の煮付け
- コーヒーや紅茶に
- パンにつけて
(ジャムは白砂糖がいっぱい入っている)
- マザーオイルで仕上げたさつまいもに
からめて食べるととてもおいしい
- りんごをマザーオイルで焼いて
シロップをかけて食べるとおいしい。
- ホットケーキに
- 疲労回復に、スポーツの後に
水またはお湯にシロップを溶かし
リカー数滴入れて
飲むと良い。



マカデミアナッツボール

なぜか？のだやでバカ売
れ中の「脳を元気にするおや
つ」マカデミアナッツボール
を紹介します。

マカデミアナッツに豊富
に含まれる話題のPOA(パ
ルミトオレイン酸)が年齢と
ともに斬減していくPOA
を上手に取り込むことによ
り脳も身体も若々しさを取
り戻すというとっても嬉し
い!!嬉しい!!おやつです。

油を使用せず、米粉で包
んだシンプルなおいしいお
やつ。ついつい食べたくなる
美味しさも大人気のヒミツ
です。



1袋 390円

切り取って
お持ち下さい。

試食サンプルプレゼント券
お入札・お申し込み
お入札・お申し込み
お入札・お申し込み

本件で持参頂いた方にマカデミアナッツボール
試食サンプルの贈入をさせていただきます。
■平成25年1月末日まで有効

食特集

餅を知ろう

冬の風物詩くやつぱり気になる
昔から日本のパワーフード!

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



お餅を美味しく 食べよう!

●納豆もち●

納豆を醤油などで味付けし、餅をちぎって入れ、からめます。大豆と餅の組み合わせは愛称抜群! きな粉餅もその代表格です。

●からみもち●

餅に大根おろしをたっぷりと和え、醤油などで味付けを。大根おろしには消化を助ける働きがあり、餅をさっぱりいただけます。おろしもちとも言われます。

●磯辺焼き●

焼いた餅に醤油をつけて、のりで巻いた定番の食べ方です。ハムや刻みネギをはさんだり、七味でピリ辛仕上げにするなどアレンジも楽しめます。

●揚げ餅●

お供えた餅でぜひ食べたい一品。細かく砕いてしっかり干すのがポイントで、揚げた後に醤油や塩、砂糖などをからめるとおいしいお菓子に変身。

鏡餅と鏡開き

1.鏡餅はなぜ丸い?

お正月の鏡餅は、新しい年の神様(年神様)の霊が宿る供物といわれています。神社に祀ってある神鏡など昔から鏡は神様が宿るところとされてきたため、鏡餅は円い鏡を模したとされています。他にも心臓の形や、人間関係が円満となる象徴など大切に飾られてきました。

2.鏡開きを「開く」という理由

1月11日は鏡開き。神様が宿る鏡餅を包丁で切るのは縁や幸を切るなど縁起が悪く、また武家では切腹を連想させるため、木槌などで叩いて割り、末広がりを意味する「開く」という言葉をあてるようになりました。日本古来の伝統行事であるお正月。お餅を食べて、家族みんなでお祝いしましょう。



餅はいつから 食べられている?

1.「もちひ」と呼ばれていた

かつて、餅を「毛知比」と呼んでいた記録が『倭名類聚鈔』(934年)に残っています。日常的に「もち」といわれるようになったのは江戸時代になってからのようです。

2.米には霊力が宿る

一粒の種もみから多くの穂が実るイネには自然の霊力が宿ると信じられてきました。餅は単なる食べ物というより日本人の心のよりどころとしての生活と密接な関係がありました。

3.ハレの日の餅

神社の祭りの後、氏子たちがひとつの餅を分け合って食べたりすることで共同体としての意識を深め活力を与える役割を果たすともいわれています。また、結婚や出産、家の新築や年中行事、田植えや収穫など、人生や農作業の節目に食する習慣が広がっていきました。

豊川に3店舗 地元をはじめ安心安全な品質のお米を全国から

のだや 小坂井店

豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)



営業/10:00~19:00 日曜定休
(だんご販売していません)

のだや 八幡店

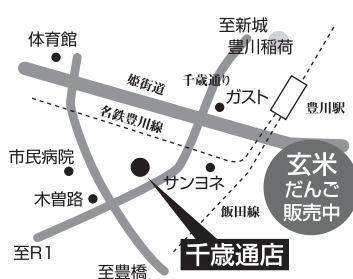
豊川市八幡町西赤土61-10
TEL.0533-87-4111



営業/10:00~19:00 年中無休
(だんご販売は10:30~)

のだや 千歳通店

豊川市千歳通り2丁目20-1
TEL.0533-89-9255



営業/10:00~19:00 年中無休
(だんご販売は10:30~)

鑑定士のるお米屋さん



米のだや

農林水産大臣賞 受賞店

一面はサンパルの
プレゼント券がありますよ

