



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〜♪

### のだやで毎日無料プレゼントしている「イオン健康水」とは? ④

#### 寿司屋が使うお米「ハツシモ」



関西の寿司屋さんで人気  
・岐阜県産 **ハツシモ** 460円/kg  
江戸前寿司の代表的なお米  
・宮城県産 **ササニシキ** 460円/kg  
ミシュランガイドの名店が使用  
・富山県産 **花キラリ** 460円/kg

#### お米 ニュース new rice

すし米の定義とは、①炊き上がったごはんが一粒一粒しっかりとしている。

#### すし米としてプロが選ぶお米をご紹介します

②程よい粘りで口に入れた時に米離れが良い。③あつさりとした食味でネタの味を引き立てる。このような条件でプロに選ばれているお米の一つに岐阜県の「ハツシモ」と言うお米があります。関東では幻の大粒米とも呼ばれていて夏場でも味が落ちにくく、少し硬めのご飯が好きな方に人気があります。

#### 玄米だんごのご紹介「玄米だんごパフェ」



6種のアイスと10種の玄米だんごで作る「玄米だんごパフェ」300円〜320円/1カップ

#### 人気 玄米だんご のご紹介

おなじみの玄米だんごアイス、そしてほんのり甘いサクサクのお米のボ

#### お米屋さんの自分だけの玄米だんごパフェ

ン菓子加わりこの夏リニューアルした玄米だんごパフェ。好きな玄米だんご1種類と、定番アイスまたは季節のアイスの中から1種類を選び組み合わせは自由。今年イチオシ組み合わせは、西尾産の抹茶をたっぷり使ったアイスときなこつぶあんで、相性は抜群。自分だけのパフェをいろいろ試してみよう。

### 8月の「今月のお米」 花キラリ

(富山県産) 1kg 460円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今月のお米を1kg20円引きで購入できます。
- 10kgまで購入可能
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年8月末日まで

### 9月の「今月のお米」 ハツシモ

(岐阜県産) 1kg 460円

1kg20円引

- 本券持参でお試し価格として今月のお米を1kg20円引きで購入できます。
- 10kgまで購入可能
- 他のクーポン券等との併用不可。
- 有効期限/平成25年9月末日まで

### 限定 8月の暦だんご 玄米だんごパフェ

お好きな玄米だんごとお好きなアイスを組み合わせたパフェ。

5個まで購入可能

どれでも 1個280円

- 本券持参で玄米だんごパフェ1個通常300円〜320円をどれでも1個280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8月末日まで
- 玄米だんごパフェは人気の為、売切れの場合がございます。予めご了承下さい。

### 限定 9月の暦だんご 京みたらし

手作りのコク深い甘だれが他にない美味しさです。

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9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。

おいしく食べて  健康&ダイエット

# 玄米Life

「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。

## 野田店長の「玄米ライフ」

シリーズ VOL.6



夏のごはんを美味しくする裏ワザ  
 〓おいしいごはんは米選びだけではない〓

「夏のごはんは美味しくない」と言われる方は多いと思います。理由は、①新米から約1年が経過し、味が少しずつ落ちてきている。②夏の暑さで食欲がない。③気温が高くなると水温も高くなり炊飯中の水の蒸発が早く、お米にしっかき熱が加わらず美味しく炊けていない。④特に夏場のタイマー炊飯では水が発酵状態となり美味しく炊けない。以上がよくある原因です。解決策は、冷やした水、または水を2〜3個入れて炊いてみてください。料亭などごほんにこだわる店では一年中、冷水で炊いています。暑い夏には効果抜群です。お試しください。またごはんは約65%が水分ですので、おいしい水で炊けばより

おいしくなります。当店で「イオン健康水」を無料でプレゼントしていただきますので、ご利用下さい。

### 「フコクの技術」教えます 重要な3つのポイント

#### ①しっかり浸水 ◆理想の浸漬は2時間です。

30分程の浸漬では芯まで水が届かないため実はちゃんと炊けていないのです。夏1時間、冬2時間は必要でお米に水をたっぷり吸収させてから炊くことによりお米の美味しさを最大限に引き出してくれます。



#### ②炊飯は冷たい水を使う

##### ◆おいしい冷水が最高です!

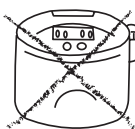
冷たい水で炊いてみてください。特に夏は差が出ます。理由は気温が高くなると水温も高くなり炊飯中の水の蒸発が早く、お米にしっかき熱が加わる前にスイッチが切れてしまう為です。



★氷を入れてもOKです

##### ◆夏のタイマーはだめです!

夏は水温が高いため、長時間漬けておくと発酵状態となりおいしく炊けません。どうしてもと言う方は水を少し入れる等の水温が下げる工夫が必要です。



#### ③必ず混ぜる

##### ◆炊き上がったらすぐ混ぜる!

ごはんが炊き上がったらすぐに優しく米粒をつぶさないように均等に混ぜ、余分な水分を飛ばします。これを忘れてしまうと余分な水分をもう一度吸ってしまい食感が悪く、味の無いごはんになってしまいます。



つきたて新鮮

玄米 計り売り 店頭精米の店 2kgより精米します。



### お好み精米

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。

 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

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

- 8月21日(水)
- 9月24日(火)
- 10月20日(日)

#### 八幡店

- 8月19日(月)
- 9月18日(水)
- 10月23日(水)

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

#### こんな方に特にオススメです

- ・安全な食で子どもを育てたい。
- ・病院に行ってい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。

#### マザー講演会開催

酷暑になると言われるこの夏を無理なく過ごせるよう「塩と水・食と健康」の大切さをフォーユー・竹内会長がお話します。

日時:8/6(火)13:30～15:30

場所:豊川勤労福祉会館

入場無料

(マザーソルト、塩あめプレゼント付)

## のだやの熱中症対策

熱中症とは水と塩(ミネラル)の欠乏によって起こるもので1ℓの汗になんと塩分が約10gも含まれているそうです。この夏の暑さから身体を守る最強商品はこれです!!



### ① さららの石の活水器

- 販売価格  
1.5ℓ 3,150円(税込)(さららの石付)

### 13ℓ 素焼の瓶

- 販売価格  
36,750円(税込)  
(さららの石2.2kg付)

専用木製台  
(1,050円を)  
プレゼント!  
8/31まで



健康に良いミネラルウォーターが簡単に作れます。活水器に水を入れ、3～4時間たてばさららの石(石英…水晶に近い成分)に含まれるミネラルが少しずつ効率よく水に溶け出して、天然のミネラルウォーターができあがります。活水器で作られた水は、さららの石が持つ協力的な遠赤外線効果によって浄化・活性化され、長期保存の効く長持ちする水になります。

さららの石を練りこんだ素焼の瓶は、さららの水がさらに美味しく、たっぷりとお作り頂けます。活水器で作った水と一線を描き、さららの水の極みをお楽しみください。

### ③ マザー塩あめ

- 販売価格  
120g 368円(税込)

5個まとめ買いで  
1個おまけ付!  
8/31まで



### ② マザーソルト(ミネラル自然塩)

- 販売価格 1kg 1,365円(税込)  
500g 735円(税込)

生命に満ちた満潮時の深層海水だけを陶器を敷きつめた塩田に引き込み、自然結晶させ一年間熟成させた塩です。70種類以上のミネラルがそこのおられることなくしかもバランス良く入っています。



※その他容量あり

深層海水塩マザーソルトで仕上げたこだわりの塩あめ。甘味は黒砂糖と麦芽糖のみで、唾液と一緒に体内へ運ばれるから、吸収が早く、おいしくミネラルを補給できます。暑い中のスポーツや仕事のお供に…。

# 食 特集

のだやで毎日無料プレゼントしている

## 「イオン健康水」とは？

イオン健康水とは、体が本来持っている自然治療力を高め健康状態を整える働きがあるとされている「電子イオン」と抗酸化の働きにより、生物の機能や活性を高め酸化や腐敗を抑制し、ミネラルや栄養分の吸収を助けるとされている「特別なセラミックス」を組み合わせた当店だけのオリジナル健康水です。

実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



### なぜ米のだやが水にこだわるのか？

おいしいご飯を炊いて頂く為なのはもちろんですが、家族の健康にこだわった時、まず1番が「良質の水をたくさん飲むこと」だと学びました。米国の医師パッドマン・ゲルディ氏の体験でも患者に水をたくさん飲ませただけで多くの病気が治ったとの話も聞きました。人間の体は約70%が水分でできていることから考えても、健康の基本中の基本だと私は思います。

#### イオン健康水の無料サービス

初めてのお客様は専用の5ℓタンクを630円でご購入いただきます。あとはいつでも無料でご利用頂けます。



お1人様  
毎日5ℓまで

使い方はいろいろ…  
イオン健康水を是非お試しください

#### イオン健康水 活用法

##### 飲み水として

お茶やコーヒー、水割りなどなんでもOK。  
家庭のおいしい水としてご利用ください。



##### ごはんを炊く時

ごはんのツヤが出て、ふっくらと炊け、美味しくより安心して健康なご飯になります。

##### 料理をする時

煮物・汁物の他、料理する材料(野菜・肉・魚)なども5~10分つけてから利用していただくとうちで健康な食材になり味も良くなります。

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

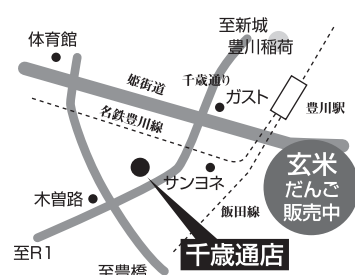
豊川市八幡町西赤土61-10  
TEL.0533-87-4111



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~)

鑑定士のいるお米屋さん



農林水産大臣賞 受賞店  
米のだや