



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〜♪

日本のお米の新しい食べ方「米粉」がスゴイ!! ④

幻の限定米「阿南コシヒカリ」

数量限定入荷

とれたて
平成25年新米



玄米1kg 498円
白米5kg 2,480円
白米10kg 4,680円

お米 ニュース

new rice

このお米は、野田店長が22年前にお米屋さんさんの全大会で、目隠しして出

年に二度この時期にしか入らない希少品

されたお米の味比べで、一番うまいと評価したお米。徳島県阿南市の中で、特にうまいと地元の方も評価する「新野産」で量が少なく、地元の米屋でもなかなか手に入らない「幻のコシヒカリ」となっています。毎年、楽しみにして待っているお客様が多く人気のお米です。今しか食べられない限定米をどうぞ。

玄米だんごのご紹介「焼さつまいもあん」



焼さつまいもあん 120円

人気 玄米だんご のご紹介

秋の限定「さつまいもあん」が今年も出来あがりまし。ホクホクの甘み

今年は焼きで香ばしさをプラス

のあるさつまいもを皮ごとあんこにした上品な餡を、今年は香ばしく焼き上げた玄米だんごにたっぷりとのせて、さらに美味しさUPで完成しました。ほつくりとした黄色の餡に、紫色の皮がほどよく合さり、見た目も上品に仕上がりました。秋だけの季節限定品なので、是非味わいたい一品です。

10月の「今月のお米」 阿南コシヒカリ

(徳島県産) 1kg 498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10月末日まで

11月の「今月のお米」 つや姫

(山形県産) 1kg 498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11月末日まで

限定 10月の暦だんご 焼さつまいもあん

焼いた玄米だんごの上に皮入りさつまいもあんをたっぷりのせました。

5個まで購入可能

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25年10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 11月の暦だんご クリームチーズ

焼しようゆにクリームチーズ。一度食べるとクセになるおいしさ。

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11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

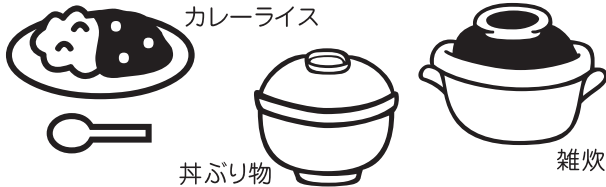
玄米Life

「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.7

玄米ごはんの方が美味しい料理



チャーハン、ドリア、玉子かけごはん、お茶漬けなど

1粒1粒がしっかりしていて、少し粘りが少ないお米が適している料理には玄米ごはんが最適です。



店長のポイント!

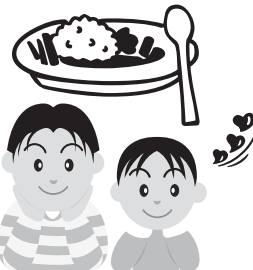
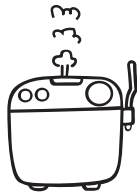
ご家庭で普段から白米と別に玄米(あらびき玄米がおすすめ)を2kg程持っている、とっても便利です!その日の料理に合わせて体に良い玄米を美味しく家族で食べることが出来ます。おすすめのあらびき玄米なら、普通の炊飯器で普通に炊けますし、雑炊のように白米に混ぜても普通に炊けるので、玄米一つで料理のレパートリーがとっても広がりますよ。

あらびき玄米とは... 玄米の表面を精米機で少し傷を付けることにより傷から水を吸いやすくなるので、栄養そのまま普通に炊けます。

お好みの
あらびき玄米
2kg

普通の
白米

二つを持つことを提案します。
 雑穀米のように混ぜても、
 あらびき玄米だけでも使えます。



一般的には白米ごはん
 硬くてパサパサして
 いるから美味しくな
 いと言われる人がほと
 んどだと思えます。柔
 らかくモチモチの玄米
 ごはんにする方法もあ
 りますが、今回はこの
 硬くてパサパサしたし
 っかり食感の玄米ごは
 んだからこそ、白米ご
 はんよりも実は美味し
 い!と言う食べ方をご
 紹介します。

子どもやお父さんに美味しく
 玄米を食べてもらおう方法



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

- 10月20日(日)
- 11月18日(月)
- 12月18日(水)

八幡店

- 10月23日(水)
- 11月15日(金)
- 12月16日(月)

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♪

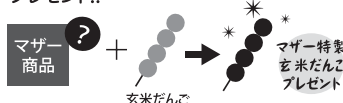
時間などの予約やお問合せは
各店へお気軽にどうぞ

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い。
- ・ずっと薬を飲んでる。
- ・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。

マザーの会限定企画

マザーの会に参加された方だけに、マザー商品を使って作った特別な玄米だんごをプレゼント!!



※毎月味は変わりますので、お楽しみに。(非売品)

カラダもココロも **ほっ** となる味噌の魅力

「味噌の三礎」・・・味噌には味のもと、命のもと、美のもとが含まれているという意味

味礎・・・調味料の基本

身礎・・・健康を維持し、命を養う

美礎・・・美しさを保ち、老化を予防

「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」

これは江戸時代のことわざです。『本朝食鑑』(元禄8年・1695)によると、「みそはわが国ではむかしから上下四民とも朝夕に用いた」もので、「1日もなくてはならないもの」であり、「大豆の甘、温は気をおだやかにし、腹中でくつろげて血を生かし、百葉の毒を消す。麴(こうじ)の甘、温は胃の中に入って、食及びどこおりをなくし、消化をよくし閉塞を防ぐ。元気をつけて、血のめぐりをよくする」効果があるとしています。そして、これがみそに対する認識の礎になりました。農家では、どんな飢饉の時にみその仕込だけは欠かしませんでした。たとえ穀類の収穫が減少しても、みそがあれば飢えをしのぎ、健康を守ることができると信じられており、事実、諸国を治める大名諸侯はみそづくりを奨励していました。

◆本物にこだわった「フォーユーみそ」◆

「赤みそ」 伝統の味噌蔵、南蔵の匠とフォーユーの技術の融合

明治初頭から受け継がれた匠の技を持つ南蔵で、国産大豆とフォーユーのきららの水・マザーソルトを使い木桶の中で2年半寝かせて仕上げました。大豆を洗い、水に漬け込むのも、すべてきららの水を使用しています。

●販売価格
1kg 1,523円(税込)
500g 788円(税込)



「あわせみそ」 米みそのあっさりとした甘さと豆みそのコクが引立つ無添加合わせみそ

愛知県産の米を使用し、マザーソルト・サンタさんの塩で熟成させた米みそと、愛知県産の大豆を使用した豆みそをバランスよく配合した無添加の合わせみそです。

●販売価格
500g 788円(税込)



★マザーキャンペーン★

「赤みそ」、「あわせみそ」各1個お買い上げ毎に



サンタさんの塩50g
1袋プレゼント

(10/31まで)

食

日本のお米の新しい食べ方

「米粉」がスゴイ!!

特集

日本人の食生活に欠かせないお米。米粉とは、その名の通りお米を粉末にした食材です。お米の新しい食べ方として、ここ数年、急速に脚光を浴びています。製粉技術の進歩により、パンやケーキ、さらには麺類など、こんなところまで…というところまで幅広く利用され、独自のもちもちした食感が人気を呼んでおり、その可能性は広がり続けています。また年々増えている小麦アレルギーの方への代替えとしても活躍している米粉です。



実は社会派! のだや店長 野田におまかせ!



お米屋さんの米粉シリーズ

小麦粉不使用「米粉で作った麺」

小麦を一切使用せず、国産の米粉で作った生麺です。米粉ならではのつるんとした舌触りに、もちもちとした食感で、幅広いメニューにもご利用いただけます。小麦アレルギーでお困りのお客様にも選ばれています。



米粉で作った麺

- ・米粉うどん
- ・米粉ラーメン
- ・米粉スパゲティ
- ・米粉そうめん

各130g 158円



お米のミックス粉

- ・蒸しパンミックス200g 198円
- ・ホットケーキミックス200g 198円
- ・お好み焼きミックス200g 198円
- ・天ぷら粉200g 248円
- ・からあげ粉200g 248円



国産100%

- ・米粉300g 168円
- ・徳用1kg 398円



米粉レシピ・取扱説明は

米粉倶楽部 <http://syokuryo.jp/komeko/>

米粉倶楽部

検索

米粉はご家庭でビックリするほど簡単に和・洋・中の料理に活用でき、美味しいだけでなく、低カロリーでバランスの優れたアミノ酸を含む健康食材なのです。



バッチリ!

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)

至岡崎 公園 至R1 日曜日定休
小坂井西小学校 西小坂井駅 至豊橋

営業/10:00~19:00 日曜日定休
(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

至岡崎 マクドナルド ビクトリア 八幡店
ロッテリア 国府駅 姫街道
カーマ ケンタッキー 名鉄豊川線
至豊橋

玄米だんご販売中

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

至新城 豊川稲荷 豊川駅
体育館 千歳通り ガスト
姫街道 名鉄豊川線
木曾路 サンヨネ 飯田線
至豊橋

玄米だんご販売中

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