



おいしく食べて
健康&ダイエット

玄米Lifeだより

のだや 店長の こだわり



f 野田博司 検索

FaceBook はじめました。

○知らないで損するごはんの話2~

ごはん美味しく食べてますか?今からの夏場は、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、お米にしっかり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などが原因。「ごはんが美味しくないと」感じる方が多い時期です。そこで、今回は夏でもごはんが美味しく、さらに健康に良いごはんに変える方法です。さあ、早速試してみよう!!

ごはんを美味しくする「5つの裏技」

おいしいごはんは米選びだけでは
ありません!もちろん1番はお米の
品質が重要ですが、今、食べている
お米を簡単に美味しさUPさせる
裏技を5つご紹介します。



裏技その② 「自然塩」を入れる

お米1合に対して自然塩を1~2つまみ入れて炊くと、旨みのある
ご飯になります。また、汗で失ったミネラル補給にも自然塩
は最適です。さらに自然塩が夏場のごはんの傷みを防いでく
れるので一石三鳥です。

- 自然塩1つまみ...お米の旨みを引き出す隠し味に
- 自然塩2つまみ...おにぎりの様なほんのり塩味が食欲UPに



裏技その④ 「もち米」を1割!

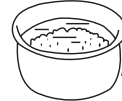
この時期、ごはんの粘りが少し低下してきます。そこで活用す
るのが「もち米」です。1割ブレンドして炊くと粘りと甘みが増
し、美味しさ復活!

- ★ミルクークイーンや淡雪こまち等の
低アミロース米を2~3割ブレンドし
ても同様の効果があります。



裏技その① 「氷」を入れる!

お米1合に対して氷1個入れて炊くだけで、ごはんが変わります。
なぜか?それは...ごはんを炊く時の水を思い出してみてください。
冬の水はとても冷たく夏は温かい(水温差20℃以上)ですよね。
ですから炊飯スイッチが入ってから沸騰するまでの時間が夏は早
くなってしまいます。その結果、ごはんの本当の味が引き出せずに
炊けてしまって、実はもったいないことになっているのです。



お米1合に対して氷1個

裏技その③ 「水」が大切!!

お米の水分は約15%→ごはんになると約
65%が水分になります。人の体に近いで
すね!だから美味しい水で炊くとごはんも
美味しくなるのです!!
(ミネラルウォーターの場合は軟水がおすすめ)

- ★備長炭などで遠赤外線効果を使えばさ
らにふっくら炊けます。



裏技その⑤ 「こめ油」を少々

ごはんを炊く時に「こめ油」を2合で小さじ1/2程度入れて炊く
と、しっとりとしたツヤと旨味、ごはんにコシが生まれます。ま
た、コレステロールがゼロで、米ぬかのビタミン・ミネラルが含
まれ健康にもO.Kです。

- ★お釜に米粒がくっつかなくなる
ので、洗うのが楽々です!



2合+小さじ1/2程度

炊飯用「イオン水」 毎日プレゼントしています!

- まずは専用タンク5ℓを600円+税で購入して頂きます。
イオン水は毎日5ℓまで無料でお持ち帰り頂けます。
- 自然塩が家庭にない方は...

ご活用
ください。



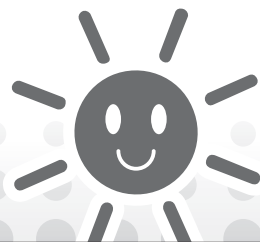
自然塩マザーソルト
お試し用プレゼント券

自然塩マザーソルトお試し用をプレゼントします お1人様1回限り

※お申し込み後、専用お盆へお持ち帰り下さい。お1人様
1回限りのお試し用5ℓ1個を差し上げます。
平成27年9月末日まで

のだや

汗をかくことで失われるのが、 水分と塩分(ミネラル)



熱中症予防に!!

マザー流 理想的なミネラル水の作り方



マザーソルト/2.5g
(小さじ半分)

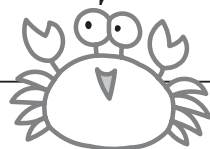


きららの水500mlの中に

マザーリカー/1スポイト
(15滴)



ミネラルが
なくては酵素も
ビタミンも
働きませんヨ!



この水を3本(1.5リットル)くらい
こまめに飲むことをおすすめします



水のプチ知識

口から入れた体内の旅

- ①30秒後→血液に入る
- ②1分後→脳や生殖器に入る
- ③10分後→皮膚細胞に入る
- ④20分後→心臓・肝臓・腎臓に入る



●マザーソルト

自然結晶させ、一年間熟成させた塩。
70種類以上のミネラルがバランス良く入っています。

500g 700円(税別)

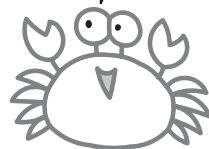
マグネシウムが
ないと、
カルシウムは吸収
できませんヨ!



●マザーリカー<マザーソルトのしずく>

塩化ナトリウム以外の微最ミネラルを含む、
最高の海のミネラル。マグネシウム補給には最適。

2,500円(税別)



●マザー塩あめ こちらもおススメ

マザーソルトと黒糖だから血糖値にも安心。
汗に含まれる電解質<塩>を手軽に補給!

350円(税別)

1日
1.5リットル
が目安





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?

食べ物と健康は繋がっている。食べ物で病気にもなるし、逆に病気が食べ物で治ったりする。

*** マザーの会案内** **毎月開催中**
午前10:00～午後3:30
どなたでもお気軽に参加できます

千歳通店

- 6月30日(火)
- 7月28日(火)
- 8月26日(水)

八幡店

- 6月23日(火)
- 7月23日(木)
- 8月17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♪

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。
- ・病院に行ってもいまいち良くなっていない。
- ・ずっと薬を飲んでる。
- ・自分の健康に自信がない。
- ・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。

時間などの予約やお問合せは各店へお気軽にどうぞ

塩は ダイエットの 救世主

「塩分ひかえめ」と巷で言われていますが、これは大きな間違い。塩に含まれているナトリウムは、組織を引き締め、内臓機能を活発にし、胃腸の消化力や基礎体力や抵抗力を高め、頭の回転を良くし…と、人間の体に重要な役割を果たしているのです。しかも、塩は医食の基本である玄米の成分が一番効率よく働くために不可欠な存在。

塩は自然塩であることが絶対条件です。自然塩とは、ミネラル分を取り除かずに海水を天日干してつくられた塩。各種ミネラルが渾然一体となっていて、体内の解毒作用を高めます。

そして、新陳代謝機能を円滑にし、体を引き締め、心身共にスタミナのある体にしてくれます。



最近は一気に減塩がさげばれていますが、高血圧や腎臓病などの害となるのは自然塩ではなく科学塩や精製塩、つまりミネラルをはぎ取られた状態で塩を摂取しているため、体の機能活性にはなんの役も立たないのです。

動脈硬化の改善&美容効果で 最近人気が高い「こめ油」とは?

こめ油は玄米を精米した時に出る米ぬかから抽出される植物油で、純国産原料で作られる安心・健康な日本の油なのです。

こめ油は
経済的です

何と言っても高温に強く、劣化しにくく、抗酸化成分を豊富に含んでいるので、回数多く使用が可能なのです。さらに油っぽくなくカラッと揚がり、胃もたれしにくい優しい油です。

こめ油には
嬉しい効果がいっぱい!

スーパービタミンE「トコトリエノール」が豊富に含まれていて、その抗酸化力は普通のビタミンEの40~50倍!!この桁違いの抗酸化力のおかげで、お肌のシミやしわを抑える美肌・美容効果が期待できます。また、酸化したコレステロールを元に戻す働きがあるので、動脈硬化の予防や改善にも効果的です。



500g 400円(税込) 1500g 800円(税込)

こめ油はスプーン1杯(15g)の摂取で、1日のビタミンEの目標摂取量の7割を摂取できます。

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

小坂井店
豊川市伊奈町前山1-15
TEL.0533-78-2750(代)

至岡崎 至R1 至豊橋
日曜日定休
小坂井西小学校
小坂井店

営業/10:00~19:00 日曜定休
(だんご販売していません)

八幡店
豊川市八幡町西赤土61-10
TEL.0533-87-4111

至岡崎 至豊橋
八幡店
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~)

千歳通店
豊川市千歳通り2丁目20-1
TEL.0533-89-9255

至岡崎 至豊橋 至新城 豊川稲荷
千歳通店
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

お米一筋

農林水産大臣賞 受賞店 **米のだや**