



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 ニュース



f 野田博司 検索

～玄米・分づき米の方は特に必見～

## 初夏～夏場のお米の保存方法

気温が20度を超えてきますと米の酸化が早くなり、味の低下や虫の原因となります。お米の保管に必要な条件は…

- ① 気温が低く
- ② 湿気が少なく
- ③ 日光が当たらない暗い所

がベストですが、初夏から夏場に家庭でこのような場所を確保することは一苦労です。この時期はまとめ買いをせず2～3週間で食べきれぬ量をおすすめしていますが、私が考えるご家庭での保管のベストな方法は「チャック付の密閉容器(ジップロックの様なもの)に入れ、冷蔵庫(野菜室)で保管すること」です。

もし虫が湧いてしまったら(^^;) ♡ 対処法…【凍らす】これが一番です。

お米を一度「凍らす」虫ごとでO.K.家庭の場合これが手取り早く、効果が高いです。やり方は、水分が入らない袋に入れ密封して24時間以上、冷蔵庫で凍らせるだけです。(白米、玄米同じです)これで虫は全部死にます!実際に試し、驚きました!虫が湧いてしまった場合に大切なのは、「繁殖させない」ことです。虫の繁殖力はすごく速いので、早めの対処が大切です!量が多くて一度に入らない場合は分けてやって下さいね。死んだ虫は、炊く前の洗米で流れますが、虫は気持ち悪いですよね…。

湧かないのが一番ですが、万一の場合の対処法として覚えておいて頂けたら幸いです。

## 夏場のごはんを美味しくする「5つの裏技」

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。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。

### 裏技その① 「水」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。冬の水はとて冷たく夏は温かい(水温差20℃以上)ので、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うのです。



お米1合に対して氷1個

### 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。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!  
★ミルクレーンや淡雪ごも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⑤ 「ごめ油」を少々

ごはんを炊く時に「ごめ油」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



虫が湧かない為の対策を…(玄米LifeだよりVol.5より)

「米びつ虫除け」ついでに  
お米ご購入の方に  
お一人様1回限り、有効期間：平成29年10月1日～  
本券を持参でお米(玄米)ご購入の方に  
米びつの防虫に最適な「鷹の爪」の1つ1つをプレゼント  
■なくなり次第終了します。



のだや





## 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

午前10:00~午後3:30

どなたでもお気軽に参加できます

毎月  
開催中

#### 千歳通店

- 5月29日(月)
- 6月27日(火)
- 7月26日(水)

#### 八幡店

- 5月26日(金)
- 6月30日(金)
- 7月31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。
- ・ずっと薬を飲んでいる。
- ・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

## 血管年齢

あなたは  
大丈夫!?

血管の硬さを物に例えると...

血管年齢とは、血管の老化度、つまり動脈硬化が  
どれくらい進んでいるかを表すものです。

#### 血管年齢の例え

- 20代...ちくわ
- 30代...ゴムホース
- 40代...ラップ芯
- 50代以降...ガラス管

(理科でわったことあります?)

血管の老化は、  
「ちくわ」「ゴムホース」  
「ラップ芯」  
「ガラス管」  
に例えてみましょう!

現代では食事やストレスの影響で、実年齢よりも上の人が増えています。

Q

病院でコレステロールや血圧のお薬をもらっていると、血管年齢は進まないの?

A

病院のお薬では、検査値が下がっても、血管が柔らかくなりません。

Q

血管年齢を若く保つ方法はあるの?

A

血管は年齢と共に徐々に硬くなり老化していきますが、血管の弾力を保つには、血管が酸化しないようにすることが大切です。抗酸化品を摂ることで、血管の酸化防止(サビ予防)をしましょう!

### フォーユーのオススメ血管対策

まずは定番「きららの水+マザーソルト+マザーリカー」が栄養素を吸収するための最低限のミネラルベースです。



- ・油汚れを落とすのは油!
- ・大切なカラダの掃除には良質な油を。
- ・脳血管まで届く数少ない血管の栄養素。
- ・コレステロールゼロ!
- ・悪玉コレステロールを減らす。

#### マザーオイル

(マカダミアナッツオイル)

270g 1,800円(税別)



- ・血管壁を強くし、血栓を作る原因を抑制。
- ・強力な抗酸化作用で血管を丈夫に保つ。
- ・血液の流れを良くします。
- ・血圧の上昇を抑制する。
- ・コレステロール代謝を改善。

#### マザーBB

(黒豆・大豆胚芽)

500g 2,300円(税別)



「この地域の宝になるものを世に出したい。できることは力になりたい!」女神のほほえみからはじまる地域を繋げる応援プロジェクト



# ほのくにが Happy♥でつながる 女神プロジェクト



平成24年に豊橋で偶然見つけた奇跡のお米「女神のほほえみ」。穂の国プロジェクトと米のだやが、ついに新城を舞台に無農薬の米作りをスタート!

## プロジェクト♥活動レポート

### 報告1♥平成29年3月20日(月) 種もみを苗箱に!



今回は発芽させた「種もみ」を苗箱に入れる作業。お米作りで重要なのは、健康で元気な苗を育てる事です。苗で8割決まるというこだわり生産者もいるくらいです。今回の苗作りは、協力生産者の今泉さんのこだわりで、一般的な苗箱ではなく「ポット苗」という苗箱を使うのも、丈夫な苗作りの為です。仕事は、苗箱の穴に2粒ずつ種もみを入れ、最後に土を被せますが今は、機械で出来るのですが、あえて昔ながらの手作業での米作りを経験させて頂きました。

### 報告2♥平成29年4月19日(水) FFCパイロゲン散布と水やり



生産者の今泉さん特製のFFCパイロゲンEM菌の活性水を、散布してきました。実は、気温の低い日が続き、ハウスを使わず露地で苗を育てているので、生育が遅れてました。今回は、女神のほほえみ「日本酒」を造ってくださった、地元の蔵元「伊勢屋商店」社員の小林さんも来てくださり、生産者の今泉さんが、日本酒に適したお米の育て方について質問してました。この田んぼで、無農薬で育てた「女神のほほえみ」から来年も、ピンク酵母のスパークリングと大吟醸の日本酒が、伊勢屋商店さんから生まれますよ、お楽しみに( ^\_^ )

### 報告3♥平成29年5月20日(土) 田植え体験イベント



多くの皆さまに、お手伝い頂き主催側のメンバーとしても、本当に助かりました!!  
とても、感謝しております。  
手植えと、希望者には、田植え機の体験もして頂きながら、皆さんがとっても頑張ってくれたお陰で、予定よりも1時間も早く終わりました。  
急遽やることになった「米ぬか散布イベント」、とっても盛り上がりました。  
「米ぬか除草」は、散布した米ぬかの油分が、田んぼの表面を覆って、雑草を生え難い環境を作ります!!  
稲は、水面から出ているので、影響を受けずに元気に育ちます。  
田植えが終わって、これから夏に向かって雑草との戦いになります!!

### 報告3♥平成29年5月9日(火) 田おこし



レンゲ田んぼの「田おこし」と、田んぼの土環境を良質に変える、環境スーパーテクノさんの「超遠赤天然鉱石パウダー」&赤塚植物園さんの「FFCエース」を土に、混ぜ込みました。

### 報告4♥平成29年5月16日(火) 田植え準備「代掻き」

不安いっぱい機械に乗り込み、運転は車と変わらない感覚で大丈夫でしたが、仕上がりは…(笑)がんばりました。これで無農薬での「女神のほほえみ」作り!!田植えの準備が整いました。



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)

至岡崎 公園 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 八幡店  
ココカラファイン  
ロッテリア 国府駅  
カーマ ケンタッキー 姫街道  
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R1 至新城 豊川稲荷  
体育館 千歳通り ガスト 豊川駅  
姫街道 名鉄豊川線  
木曾路 サンヨネ 飯川線  
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~)

鑑定士のいるお米屋さん 農林水産大臣賞 受賞店  
お米一筋 米のだや