



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

## のだやインフォメーション

いつも、米のだやをご利用いただきありがとうございます。  
6月より、お馴染み「女神のほほえみ」を使ったおむすびを、毎週木曜日に販売することとなりました。お昼ごはんやおやつにぴったりです！  
そして、これから梅雨に入り、暑い夏がやってきます。夏場のごはんがイマイチ…という声も多く聞きます。そこで夏場でもおいしく食べるアイデアをお伝えします！

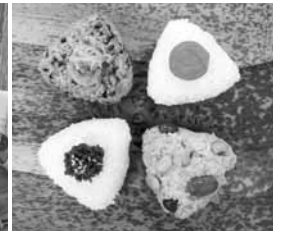
「米」と「塩」と「水」にこだわった、のだやオリジナル

## 「女神のおむすび」販売開始!

女神のほほえみ  
×  
NiTiNiTi Kouniti

のだやが厳選した「女神のほほえみ」を使った「女神のおむすび」を、毎週木曜日10:00から八幡店と千歳通店で販売を始めました。豊川市諏訪町にある、地元こだわりの食材を使ったお弁当屋さん「NiTiNiTi Kouniti」とのコラボなら、私の目標とする、大阪「ゆにわ」の店主が作る「いのちのおにぎり」を作れると感じ、できあがったオリジナルのおむすびです。予約も承っていますので(何個からでもOK!)、ぜひご利用ください。

定番の塩おむすび(100円税別)から、季節で変わる食材を使ったおむすび(価格は店頭発表)を販売。70種類のミネラルを含んだマザーソルト、特殊天然鉱石「環境ダイヤ(ブラック)」で作った美味しいお水、おむすびのために特別に選んだ女神のほほえみを使用。数量限定販売ですので、早めにご来店くださいね。



## 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 「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。冬の水はとても冷たく夏は温かい(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!

★ミルクィーQueen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OK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





# ほのくにが Happy♥でつながる 女神プロジェクト通信

女神プロジェクト  
ご協力認定店の  
ご紹介 vol.4

奇跡のお米「女神のほほえみ」が取り扱われている飲食店などに、女神プロジェクトご協力認定として認定証を授与。お店の魅力をご紹介していきます。

## むすび茶屋 豊川市幸町27 Tel.0533-95-1190

●AM11:00~PM5:00 ●定休日/木曜日(但し、祝日は営業)

### ランチはもちろん、おやつに塩おむすび!

豊川稲荷の総門前、「門前そば山彦」の姉妹店。先祖代々受け継がれてきた伝統の味を未来に「むすぶ」。そして、新たなご縁を「むすぶ」むすび茶屋さん。

塩にもこだわり、70種類以上のミネラルを含む天日自然塩の「皇帝塩」を使った最強の「塩むすび」です!

定食のごはんにも、「女神のほほえみ」が使われています。伝統の味と共に味わうことができますよ。



### 【メニュー】

- ・女神のほほえみ塩おむすび 2個 300円
- ・味噌煮込みきしめんをはじめ、こだわりの米粉ケーキや珈琲もあります。

## cafe & zakka K\*ROA 豊橋市上伝馬町90 Tel.080-2660-6910

●AM10:00~PM4:30 ●営業日/木曜日、金曜日、土曜日

### ゆっくりと時間を過ごしながらランチやスイーツを…

姉妹で食・衣・住それぞれの得意分野を活かして、手作りの美味しさ、ナチュラルライフの優しさをお伝えているK\*ROA(ケイロア)さん。食事だけでなく、ワークショップも開催されています。

女神のほほえみの8分づきと六雑穀を使ったランチは、丁寧に作られたやさしい味に仕上げ、季節によって変わるドリンクやスイーツも人気のお店です。



### 【ランチメニュー】

- ・女神のおにぎりSET 700円
- ・三種のお豆のベジカレーSET 980円
- ・アボカドシュリンプグラタンSET 980円

## Nina\*nino natural sweets 豊橋市嵩山町字神畑6 Tel.080-1604-2576

●AM11:00~PM3:00 ●営業日/水曜日、木曜日、金曜日

### 玄米粉100%のケーキが完成!

豊橋市嵩山町にある、Nina ninoさん。アレルギーのある方でもおいしくケーキや焼菓子を食べてもらいたいと、たまご、乳製品、小麦粉、白砂糖を使わないケーキ屋さんで、素材も出来る限りオーガニックの厳選したもの使用。「女神のロールケーキ」は、女神プロジェクトで無農薬で育てた女神のほほえみ「玄米粉100%」で作られています。女神のほほえみマフィンもあります。



### 【メニュー】

- ・女神のほほえみロール 350円
- ・女神のほほえみマフィン 300円



## 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

- 6月26日(火)
- 7月26日(木)
- 8月28日(火)

#### 八幡店

- 6月14日(木)
- 7月9日(月)
- 8月3日(金)

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

### フォー・ユーから

太陽の光と自然の風のみで自然結晶させた完全非加熱天日結晶塩

母なる海からの贈りもの

## マザーソルト

生命に満ちた満潮時の深層海水だけを陶器を敷き詰めた塩田に引き込み、太陽の光と自然の風のみで自然結晶させ1年間熟成させたものです。70種類以上のミネラルが損なわれることなく、しかもバランス良く入っています。お料理全般にご利用ください。



#### 使い方いろいろ

- お料理全般、お漬物に
- 野菜やサラダにかけて
- 肉や魚を焼く前に、20分ほど塩水につける
- 野菜やパスタをゆでる(水1Lに10g)
- ご飯を炊く30分前にひとつまみ入れる
- お風呂の中に入れる(大さじ1)
- 足湯に44~45℃のお湯に20gぐらい
- 歯ブラシにつけて歯磨き
- ペットのミネラル補給に
- ガーデニング、家庭菜園に  
(水1Lに10gを溶かし、  
1日おきに草花や野菜の根元に)

6月から販売を開始している、「女神のおむすび」にも、マザーソルトを使っています。(P.1より)

また、夏場のごはんを美味しくする裏技でも、マザーソルトを使うことをおすすめします!(P.1より)



#### ●販売価格●

2Kg	2,200円(税別)
1Kg	1,300円(税別)
500g	700円(税別)
250g	371円(税別)



**計り売り**  
店頭精米の店  
2kgより精米します。

つきたて  
新鮮



**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。

「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  
女神Project



ほのくにが Happy♥でつながる


# 女神プロジェクト


—女神のほほえみは、平成24年に豊橋で偶然に見つかった奇跡のお米—



5月13日(日) 田植えin新城

ほのくに女神プロジェクト実行委員会は、穂の国・豊橋で奇跡的に発見された神秘のお米「女神のほほえみ」がきっかけとなり、地域がHAPPYで繋がり、穂の国の活性化と笑顔の輪が広がることを目標としています。





**女神プロジェクトのヨロバ** 環境スーパーテックノ米のだや


設楽町段戸珪石配合 超遠赤土鍋を使った 時間/10:00~12:00 (毎月第2火曜日)

## 「女神のほほえみ」玄米ご飯試食会

当店で販売している女神のほほえみ(玄米)を、株式会社環境スーパーテックノさんの超遠赤土鍋を使って、特殊天然鉱石の超遠赤力で炊き上げ、ふくらと旨み(甘味)のある美味しい玄米ごはんをご試食できます。

奇数月  
千歳通店

偶数月  
八幡店




八幡店 ● 6月12日火・8月14日火

千歳通店 ● 7月10日火・9月11日火


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)




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



営業/10:00~19:00 水曜定休  
(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



営業/10:00~19:00 水曜定休  
(だんご販売は10:30~)

農林水産大臣賞 受賞店

鑑定士のいるお米屋さん



お米一筋



米のだや

