



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

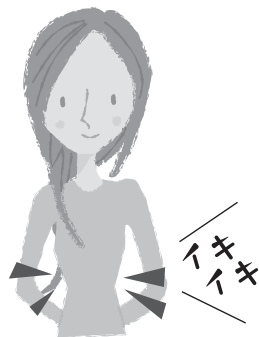
のだやインフォメーション

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。
今年の夏は暑かったですね…まだ暑さが続くと思いますが、新米の季節に入ってきました。全国より、のだや選りすぐりのお米を順にご用意致しますので、お楽しみに！
のだや店頭でも無料でプレゼントしている(お一人様2袋まで)米ぬかを使って、ぬか漬けに挑戦してみたいかですか?夏の暑さで弱った腸をイキイキパワーアップ!

シリーズ 米ぬか生活をはじめよう! vol.2

— 米ぬかで腸活しよう —

米ぬかを使った発酵食品「ぬか漬け」。ぬか床にすむ乳酸菌や酵母などの微生物が米ぬかのたんぱく質や糖質を分解し、うま味や香りの成分をつくり、それが野菜に浸透しておいしさと栄養をつくり出します。腸内フローラをイキイキさせる「腸活」に最強の味方です。



イキイキ



ぬか漬けにすると野菜の栄養がパワーアップ!

野菜の水分が抜けた分、ビタミン類や食物繊維などの栄養素が凝縮されるとともに、ぬか床に含まれる栄養が野菜にしみ込むので、生野菜のときよりパワーアップします。

Let's Try



ぬか床づくりには、生ヌカを使う場合と煎りヌカを使う場合がありますが、今回は、新鮮な生ヌカを使った簡単なぬか床づくりを紹介します。



①生ヌカ1kgが入る容器を準備します。

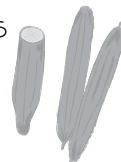
②生ヌカに塩130gを混ぜ込みます。



③②に水1ℓを少しずつ加えながら、まんべんなく手で丹念に練り込みます。



④適量を握りしめ、指間からニュッと出る感じでOK。



⑤野菜くずを毎日1回、数日間、捨て漬けます。

【おいしさと栄養をプラスするポイント】



ポイント1 ぬか床は毎日かき混ぜる。朝晩2回ほど(気温が低い時期は1回でも可)かき混ぜることで乳酸菌が元気な状態を保ち、雑菌の繁殖を抑えてくれる。

ポイント2 ぬか床が水っぽくなったら、表面にくぼみをつくり、スポンジやタオル、キッチンペーパーなどで吸いとる。

ポイント3 卵の殻1~2個を内側の薄い膜を洗いはがして手でつぶし入れるとカルシウム分が溶け出し、カルシウム強化の漬物に。

ポイント3 シソ、ショウガ、ミョウガ、ニンニクなどの香辛料を入れると、芳香とともに殺菌効果や強壮、薬理効果もアップ。



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.5

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ます。

萌えの食卓改 豊橋駅前店 豊橋市駅前大通1-1地下1階 Tel.0532-55-6678

●【火・水・日】PM6:00~PM11:00(L.OPM10:30)
【金・土】PM6:00~AM12:00(L.OPM11:30) ●定休日/月曜日・木曜日

女神プロジェクトにも参加しているぐるめいど隊のお店

豊橋駅前にあるご当地ぐるめいど居酒屋。素敵なお店、美味しいグルメと、つい笑っちゃう楽しいエンターテインメントをお届けする…ご当地ぐるめいど居酒屋『萌えの食卓改』は食事にもこだわり!新車で自分たちで育てた、無農薬の「女神のほほえみ」を炊きたてで味わうことができます。東三河の老舗「濱金」さんの佃煮と、「女神のほほえみ」をご賞味あれ。



【メニュー】

- ・女神のほほえみごはんセット
(ごはん、赤だし) 780円(税別)
- ・女神のほほえみお茶漬けセット
(ごはん、佃煮3種、お茶漬けだし)
980円(税別)

岩佐商店

●イベントのみの出店のため、フェイスブック等でご確認ください。

女神のほほえみが五平餅に!

地元の食材を使ったオリジナル五平餅などをイベント販売している岩佐商店さん。

7分づき「女神のほほえみ」を使った「くろまめ塩五平」と、錦爽鶏のミンチを煮込み、3分づきの玄米に近い「女神のほほえみ」にたっぷりとのせた「肉味噌五平」が誕生。焼きたてで香ばしさも加わり、「女神のほほえみ」もしっかりと味わえます。



【メニュー】

- ・くろまめ塩五平餅
400円(税込)
- ・肉みそ塩五平餅
500円(税込)

Imeruda(イメルダ) 豊川市諏訪1-58 Tel.090-9416-7084

●AM11:00~PM5:00 ●営業日/平日(雨天時休業)

女神のほほえみ米袋トートバッグ

趣味のハンドメイドと雑貨のお店と教室のイメルダさん。「女神のほほえみ」の米袋をリメイクして、米袋トートバッグとして誕生!

30kg袋なので丈夫な上に内側に布の袋を合わせることで、更に丈夫さを加え、ポケットをひとつつけることによって、機能性も追加。のだや店舗、イベント販売、イメルダさん店舗で発売中。



【アイテム】

- ・女神のほほえみ
米袋トートバッグ
1,500円(税別)



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

- 9月25日(火)
- 10月22日(月)
- 11月22日(木)

八幡店

- 9月6日(木)
- 10月4日(木)
- 11月2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

フォー・ユーから

水の専門家に聞く

~九州大学教授 農学博士 白畑貴隆教授~

最近人間の身体が汚れています。理由は、地球が汚れてきているからです。まず排気ガスで大気が汚染され、すると雨は酸性雨になります。その雨が降った土が汚染され、そこで育った食べ物も汚染される。しかも、食品を加工する際に添加物をたくさん入れます。そういうものを摂ると、身体に負荷がかかり活性酸素が大量に出てくるわけです。

さらに問題なのは、若い妊婦の羊水が汚れてきていることです。大都会のお母さんほど、羊水が黄色く濁っています。濁った羊水の中で育った赤ちゃんは、病気になったりアレルギーになったりしてしまいます。ではどうすれば良いかという、環境が汚れていても良い水をたくさん飲んで活性酸素の害を防ぐようにすれば良いと思います。水は「たくさん飲む」それ自体が良いことなんです。たくさん水を摂れば流れが早くなります。水はとどまると澱みますが、急流は汚れません。人間の身体にも水が巡っていますから、たくさん水を摂って急流を作り、悪いものはどんどん流せば良いのです。

体の中でも水の割合が高いのは血液で、約80%が水からなっています。水のまったくない組織というものはなく、骨にも約20%の水分が含まれています。体の水の量は性別で違いがあり、女性の方が脂肪が多い分、水分量は少なめです。以前は「病気になってから治療する」時代でしたが、今は予防医学の時代。そのためにも良い水をたくさん飲んで、日頃から活性酸素を消す生活を心がけると良いでしょう。

「きららの石」~水道水からミネラルウォーターができる!!~



自然界最高レベルのマイナスイオンと遠赤外線を放出するきららの石から少しずつミネラルが溶け出し…死水と化した水道水が浄化・活性化され、身体の生体機能を高め、細胞に浸透しやすい**美味しい水**に大変身!!

お手入れ簡単

月に一度の沸騰or天日干しで一生使えます!



きららの石シリーズ

活水器(1.7L きららの石付き) 4,500円(+税)

素焼の瓶(7L きららの石付き) 27,000円(+税)

その他にも「きららの石」の商品ありますので、店頭でどうぞ。

「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—

8月4日(日)見学会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。

環境スーパーテクノ×米のだや

女神プロジェクトの 定期コラボのご案内

Nitinitikouniti×米のだや



設楽町段戸珪石配合 超遠赤土鍋を使った「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、ふっくらと旨み(甘味)のある美味しい玄米ごはんをご試食できます。

偶数月 八幡店 ● 10月9日火・12月11日火

奇数月 千歳通店 ● 9月11日火・11月13日火

時間 / 10:00~12:00 (毎月第2火曜日)

八幡店・千歳通店

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」

毎週
木曜日
限定販売



おにぎりのために特別に選んだ「女神のほほえみ」と、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を使用。定番の塩むすびから季節で変わる地元食材を使ったおむすびまで「女神のほほえみ」が楽しめます!

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。

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。

お好み 精米

- あらびき玄米
- 3分つき精米
- 5分つき精米
- 7分つき精米
- 胚芽つき白米
- ピカピカ白米

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分つき)、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。

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 姫街道
ロッテリア 同府駅 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 水曜定休 (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 至豊橋 至新城 豊川稲荷 名鉄豊川線 豊川駅
体育館 千歳通り ガスト 豊川駅
木曾路 サンヨネ 飯田線

玄米 だんご 販売中

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 米食味鑑定士

お米一筋

米のだや