



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

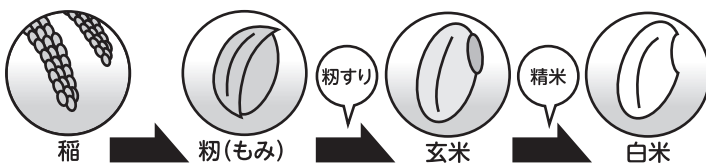


知らないと損するごはんの話～

お米を精米する前の玄米には、健康にも美容にも頭にも良いビタミン・ミネラル・食物繊維などをたっぷり含んでいます。この玄米を白米に精米すると、私たちの体に大切な栄養素の多くを米ぬかとして除去してしまっています。これってもったいないと思いませんか？精米には白米だけでなく「分づき米」という方法もあり、手軽な「健康ごはん」と人気です！さあ、自分好みの精米を見つけてみよう！！

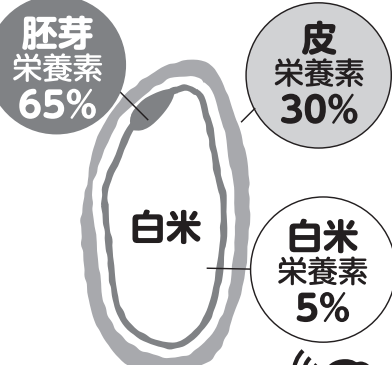
精米(せいまい)って…？

田んぼでできたお米は黄色い殻(から)に包まれていて、この殻つきのお米を「籾(もみ)」と言います。この籾の殻を除去することを「籾すり」と言い、取出したお米を「玄米(げんまい)」と言います。玄米はぬか層に包まれていて、このぬか層のぬかを除去することを精米といい、精米された白いお米が「白米(はくまい)」です。



精米加減を調節することで、胚芽(はいが)やぬかに含まれる栄養素を残すように精米することを「分づき(ぶんづき)精米」と言います。

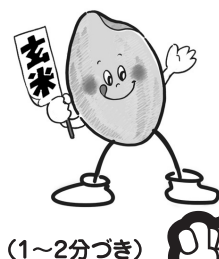
●お米の栄養価 玄米



玄米の
栄養素100%とすると
米ぬか95%、白米5%なのです
※のおおよその目安です

●あらびき玄米

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、栄養そのままで普通に炊けます。白米に混ぜてもO.K.



(1～2分づき)



(3～7分づき)

●分づき精米

「玄米が体にとても良いのは分かるけどちょっと食べにくい。」…そんな方には分づき精米がおすすめ！3分づき(玄米に近い)、5分づき、7分づき(白米に近い)お好みの精米加減が選べるのであなたにぴったりの健康米に出逢えます。

●胚芽つき白米

米のだや一番のおすすめ精米法！お米の胚芽をできるだけ残し、でもなるべく白米に近いおいしさで！そんなギリギリの精米法でおいしさと栄養を両立させました。



(8～9分づき)



(10分づき)

●ピカピカ白米

お米の「うまみ層」をちゃんと残し、ご飯が一番おいしくなる技術で白米にします。※季節などにより精米圧力も調整し、最良の状態で仕上げます。

精米いろいろ

のだやでは、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(3～9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。

家で簡単作ってみよう!! 本などレシピも色々出ていますので参考に

手軽でかわいい!
日曜日の
でもおいしい!!

おにぎらず

今、おにぎりサンドイッチの良いとこ取りのような? 握らずに作るおにぎり「おにぎらず」が大変ブームになってます。具は家にあるもの、なんでもOK! アレンジも楽しめ、にぎらず作れて簡単だから朝ごはんやお弁当にも大活躍。

① ラップをのりよりも大きく切って敷き、のりをのせる。

② ごはんを1/2杯をのりの中央に正方形に広げる。スライスチーズくらいのサイズが目安。

③ ごはんの中央に具をのせる。

④ 具の上に残りのごはんを広げる。ごはんが多すぎると包みにくいの、具をおおうくらいでOK。

⑤ ラップごとをのりを持ち上げ、向い合う角に向かってたたむ。残りの角もたたむ。

⑥ のりを折ったあと、四隅ののりの重なりが気になる時は小さく折り込むとよい。

⑦ ラップに包み、手で正方形に整えて完成。しばらくおくとごはんののりがなじむ。

⑧ カットする時はラップごと切る。まずおにぎらずの端に刃先を入れ、包丁を手前に引いて刃全体を使うようにしてカットすると、断面がつれにくい。

準備するもの

- ご飯
- 海苔
- お好きな具材
- まな板
- 包丁
- ラップ

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 JR東海道本線 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 シップドラッグ 国府駅 姫街道 至豊橋
ロッテリア カーマ ケンタッキー 名鉄豊川線

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 至R1 至豊橋
体育館 千歳通り ガスト 豊川駅 名鉄豊川線 飯田線

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
米のだや

米のだやの情報満載! 本紙バックナンバーも見られます <http://come-nodaya.jp/>



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

- 4月28日(火)
- 5月29日(金)
- 6月30日(火)

八幡店

- 4月20日(月)
- 5月18日(月)
- 6月23日(火)

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

Come-nodaya Select Book

米のだや・おすすめの本

「病気は才能」

～カラダは決して間違わない～

おのころ心平著より

私たちのカダラは絶えず新陳代謝、つまり生まれ変わっています。心と体の医学における世界的な第一人者である医学博士、ディーパック・チョップラ氏は、自らの著者の中で次のように言っています。

- > 皮膚は、4～5週間ごとに新しく生まれ変わる
- > 動脈は、2～3週間で新しく生まれ変わる
- > 脂肪組織は、3～4週間ですべての脂肪が入れ替わる
- > 胃の内壁は、5日ごとに新しくなる
- > 硬いように思う骨も、6ヶ月～1年で全部が新しくなる

つまり、一部の例外(目の水晶体、歯のエナメル質、心筋細胞と脳の一部など)を除いては、私たちの「物質としてのカラダ」は、1年間で常に新しく更新されているのです。言ってみれば、私たちのカラダは、物質的には1年前とはほとんどが別物です。だとしたら、「どんな病気も、1年に1回は必ず治っていくチャンスがある」といえると思いませんか？



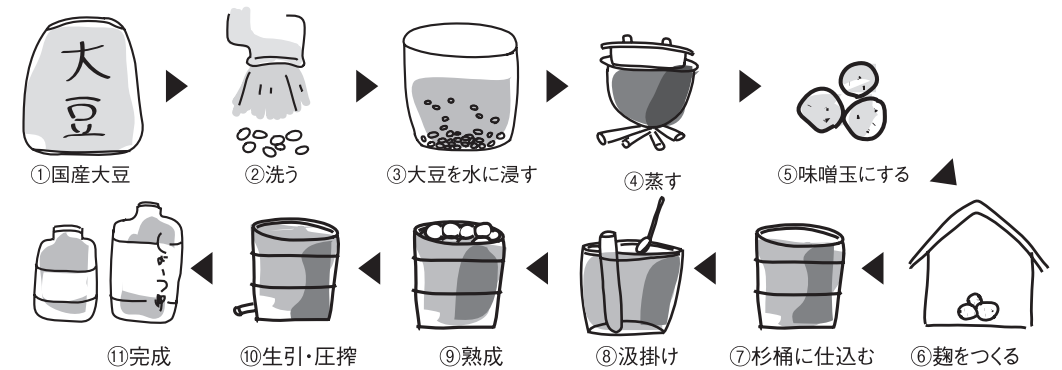
南蔵 青木弥右衛門

昔から豆味噌・たまりの本場といわれました武豊で、代々受け継がれました西方を現在に至るまで頑固に守り、自然の味を造り続けてまいりました。近年、しょうゆは脱脂加工大豆を原料として、温醸速醸法といって6ヶ月位で造られるものもあります。2年、3年もかけて熟成させるには寝かせておく場所も必要ですし、生産量にも限りがあり、手間も費用もかかります。コストを下げるために製造日数の短縮が考えられます。短時間で造るために無理をした部分を何でカバーするかというと、保存料や殺菌剤の添加物です。元来、味噌・醤油は菌の働きによって出来上がる保存食です。保存料など入らなくても保存性のある食べ物なのです。

完全無添加なので、詰めるビン、袋の取扱いにも注意を払っております。桶の中の味噌、たまり醤油は安定していますが、桶から出して空気に触れると安定を失うので、すみやかにビン詰めし、袋詰めを行います。より安全でより自然に伝統的製品を造りたい。日本の伝統食品である味噌、たまり醤油を守っていきたく願い、より技術の向上を目指しております。



フォーユーのたまりしょうゆ
900ml 1,450円 / 500ml 850円
(税抜)



- ①よりすぐった品質の良い大豆を使用します。
- ②大豆を洗います。
- ③大豆に水分を含ませます。3～4時間の中でほんの一瞬のタイミングが求められます。
- ④圧力釜で長時間蒸します。
- ⑤蒸した大豆をさましてから麹菌が付きやすいように味噌玉を造ります。
- ⑥室(むろ)に入れ、麹の温度を32～33℃に保ち、3日～4日間、目で見ても、匂いをかいで、手触り確かめながら麹の出来上がりを待ちます。3年後の味がここで決まってしまうので、もっとも神経をつかいます。この作業は2月下旬～4月の寒い時期に行います。
- ⑦味噌麹を木桶に入れ、食塩水(原料の半分位)を掛け加える。
- ⑧仕込み後、初期は毎日汲掛けを行い、麹が早く均一に吸収するように努める。2～3ヶ月以後は表面が乾かない程度に汲掛けを行い、自然のままゆっくりと日時をかけて醗酵・熟成するのを待つ。
- ⑨重石の石をのせ、代々受け継がれた蔵の中で自然のまま、ふた夏を越す長い長い発酵期間に入ります。
- ⑩生引…仕込桶の下部呑口を開き、生溜(生引溜)を引く。
圧搾…生引溜を引いた後溜もろみを圧搾機にかけて圧搾溜をとる。
- ⑪完成



和食の基本となる調味料だからこそ、素材と製造にこだわりました。