



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。

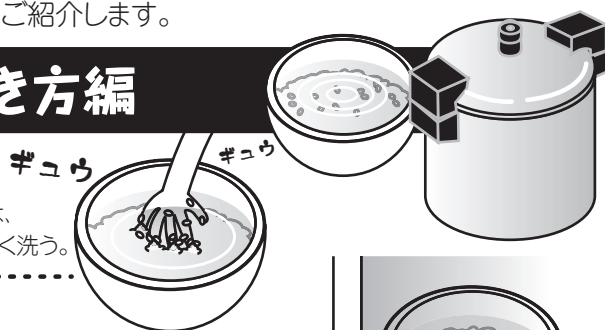
おいしい玄米の炊き方 その①

身体のことを考えて、玄米のご飯を取り入れたい!でも…玄米のご飯に挑戦してみたけどうまく炊けない、玄米のご飯を炊くにはどんな方法があるのかしら…どうしたらおいしく炊けるのか…?…と、よくご質問を受けます。専用の炊飯器もありますが、家庭にあるものと、今回は圧力鍋を使ったおいしい炊き方をご紹介します。

圧力鍋を使ったおいしい炊き方編

①玄米を洗う

白米と同じとき方で大丈夫ですが、より柔らかく炊きたい場合は、玄米を擦り合わせるように(玄米の表面にキズがつくように)強く洗う。



②玄米を浸水させる(冷蔵庫で10~24時間)

圧力鍋の場合は、浸水なしでも炊けますが、より身体に良い玄米ご飯にする場合は、発芽玄米にしてから炊くのが理想です。玄米を浸水すると、約4時間ごろから発芽の準備に入り、成分が変化を始めギャバが増え、消化吸収の良い玄米ご飯が炊けます。

※発芽させることで、玄米の毒素といわれる、
フィチン酸、アブシジン酸が無害化します。

③玄米を圧力鍋に入れる(自然塩も入れる)

圧力鍋に玄米と水、自然塩を入れます。水の量は玄米の1.2倍~1.5倍、(圧力鍋の種類と玄米の種類によって変わります)

自然塩は玄米1カップに対し、1gになります。

※自然塩を入れることで、玄米のカリウムのえぐみを中和してくれ
食べやすくなります。また、自然塩のミネラルがプラスされより
身体に良い玄米ご飯になります。



④圧力鍋に火をかける

初めは強火で火にかけます、圧力鍋のピンが上がり、加圧状態になったら弱火にして20分さらに過熱します。20分たったら火を止め、自然にピンが下がるのを待ちます。

※圧力鍋の種類や、炊く量によって多少時間が変わります。

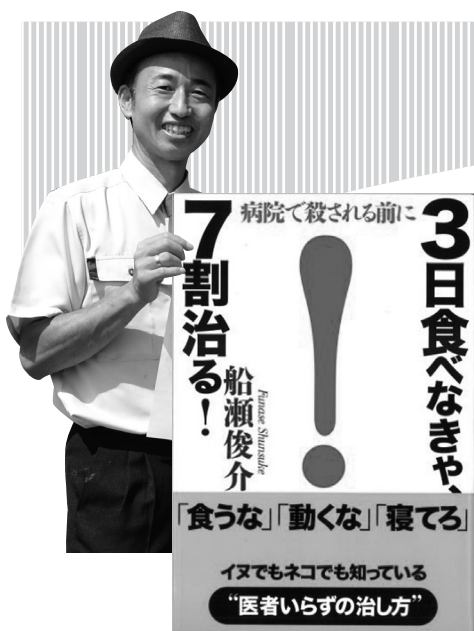
⑤完成 ピンが下がったらフタを開け、しゃもじで天地返しをし完成です。

⑥酵素玄米(寝かせ玄米)で完全食に

上記に小豆をプラスして炊いた玄米ご飯を、保温ジャーで2日~3日寝かせると、酵素が増えモチモチのご飯にさらに、消化吸収も良くなり、ビタミンミネラルバランスのとれた完全食になります。



Nodaya Recommendation Novels



店長が気になったおすすめの本をご紹介します

「3日食べなきゃ、7割治る!」

船瀬俊介 書

本の中で紹介することを総合して行えば、奇跡的な治療効果を発揮、生き生きとした健康、長寿を満喫できることを保証します。そのうえ、お金はかからず、誰でもできて、楽しくて、さらに副作用はゼロなのです!

「病気を癒す」「治す」方法は5つあります。

①「少食」

ファスティング(断食):万病を治す妙法です。病気になっても「食うな」「動くな」「寝てろ」で、免疫力、排毒力が増強し、みるみる治っていきます。それはあっけないほどです。

少食のプチ断食でも、目を見張る効果があります(第1章)。風邪、腹痛、下痢、頭痛から、便秘、アトピー、水虫、腰痛、うつ、糖尿病、心臓病、肝臓病、透析患者まで治ります。さらに現在、ファスティングはガンまで劇的に治します。不妊症がEDまでも見事に改善するのです。

②「笑い」

笑えばガンも治ります。ガンと闘うNK細胞は6倍も増えるのです。免疫力がアップし、アトピー、リウマチ、糖尿病、高血圧など、あらゆる病気が快方に向かいます。「笑い」の医療効果に、あなたは驚嘆するはずです。

③「感謝」

「ありがとう」は万病を癒す、魔法の言葉です。「感謝」の「心」が難病も治す。そのメカニズムは最新脳科学で立証されているのです。

④「長息」

息を深く、長く吐く。それだけで「副交感神経」が働き、血行が促進され、あらゆる病気が治っていきます。万病は低血流、低酸素から発症するからです。呼吸を数える「数息観」がおすすめです。

⑤「筋トレ」

筋肉からは病気を治す若返りのホルモンが放出されます。それは、筋肉量と活動量に比例するのです。病気、老化の大きな原因が筋肉の衰えです。筋肉を鍛え、増強すれば、若さの治療ホルモンが出て、病気も改善します。

以上が、病院に行かずに治す療法です。

「3日食べなきゃ、7割治る(三五館)」より

切り取って
お持ち下さい。

玄米だんごぜんざい
20円引き券

本書と持参頂いた方に連続200円(玄米だんご
ぜんざい)20円引きの180円でご提供します。
お一人様1回限り
■有効期限/平成28年3月末日迄

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

- 1月26日(火)
- 2月23日(火)
- 3月28日(月)

八幡店

- 1月14日(木)
- 2月18日(木)
- 3月23日(水)

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



を元気にする、美味しいおやつ!

マカデミアナッツボール



75g 390円(税別)

マカデミアナッツをマザーソルト・マザーシロップを使ってコーティングし、おいしいおやつに仕上げました。美容と健康に効果があることで注目される、パルミトオレイン酸が豊富に含まれています。

脳内血管に
栄養を与える

POAが豊富!!
(パルミトオレイン酸)

コレステロールを下げる

血中の善玉コレステロールを増やし、
悪玉コレステロールを抑えます。

血管を若々しく!

心臓病や高血圧の予防に。

栄養価が高い!

アミノ酸、食物繊維、ビタミンが豊富、ダイエット効果も。

切り取って
お持ち下さい。

試食サンプル3粒入
本券で持参頂いた方にマカデミアナッツボール
試食サンプルは輸入フレゼントします。
お入替は終了します。
■なくなり次第終了します。

スタッフのお宅の定番

ふわふわ ぽくぽく

秋のまつたんぽ鍋の定番
お鍋に入れて煮込んで...

玄米だんご 金鍋

店員も知らなかった泣

試してみたところ...
めっちゃめっちゃ
おいしい!!

冷蔵 冷凍
なま生地
玄米だんご

5本300円+税(1本60円)
※単品でもOK

●冷蔵:消費期限:1~2日 ●冷凍:使いたい時にさっと使えて便利。ストックにぜひ。

玄米だんごの楽しみ方が増えました!

のだや特製 ぜんざい

自慢の特注あんこ
こしあん・つぶあん
米粉・黒糖

5種類から選べる

のだや 謹製

お米の
ボン菓子入

基本は
焼つぶあん

のだやの奥さん考案

玄米だんご ぜんざい

テイクアウト
5種類のだんご
いずれか
1本+1杯
どの組み合わせでも
200円+税

素焼き 玄米きなこ 焼きしょうゆ 甘栗あん

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

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)

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 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

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

至新城 豊川稲荷 千歳通り ガスト 豊川駅 至豊橋

体育館 姫街道 名鉄豊川線 サンヨネ 飯田線 木曾路 至R1

玄米だんご 販売中

千歳通店

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/>

中面はサンプルのプレゼント券と
20円割引券がもらえます

