

# たけのうち便り Vol.24



いつもお買い上げいただきありがとうございます。お米のほか季節や地域の情報を届けいたします。

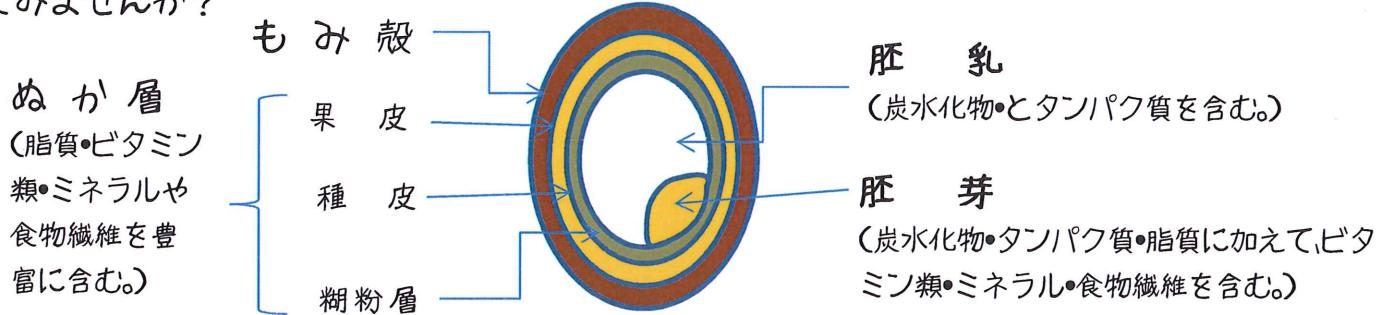


## 身体のなかからキレイになろう ～玄米食について～



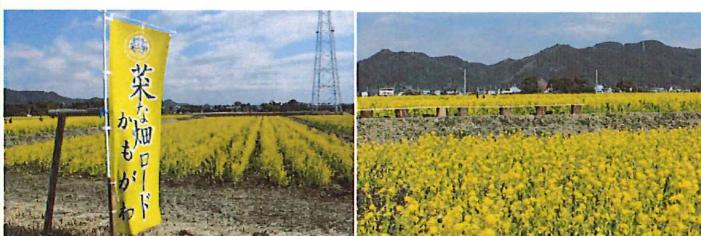
玄米は、収穫されたお米からもみ殻を取り除いた状態のことです。最近はその栄養価の高さから非常に人気も高まっています。白米が胚乳の部分であるのに対して、玄米は果皮・種皮・胚芽を落としていない状態であり、白米に比べてビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでいます。食物繊維は体内の老廃物を排泄してくれますので、便秘解消にはオススメです。但し炊き方には注意が必要です。白米と同じようにふんわりと柔らかく炊かないとい、食べづらく、栄養の吸収も悪いようです。玄米を炊飯する際は水に浸す時間を長めにとって頂くことをおすすめいたします。(夏場で4時間、冬場で8時間程度は水に浸して下さい。尚、玄米の炊飯の際は玄米炊飯対応の炊飯器か圧力釜をご利用下さい。)

また最近では赤米・黒米や雑穀等を加えるご飯も女性を中心の人気が高まっています。当店でも玄米の販売を行っておりますので、当店の五つ星マイスターと相談して玄米食を試してみませんか?



### 鴨川菜な畠ロード

テレビなどでも紹介されていますが、鴨川市の「菜な畠ロード」の菜の花が満開です。菜の花は地元千葉県の県花です。ビタミンCやミネラルが豊富に含まれているので、観賞用の他、食用としても親しまれています。あとわずかで時期も終わってしまいます。ご興味があれば、是非足をお運び下さい。



### 鋸南町桜祭り開催

竹ノ内米店近くの佐久間ダム(鋸南町)で今年も桜祭りが開催されます。色々な種類の桜が楽しめます。是非ご覧になって下さい。



### 安全なお米です

千葉県では安全なお米を提供するため、米の放射性物質検査を行いました。鴨川市のお米は、放射性物質・不検出との結果が発表され、24年産新米の安全性が確認されました。どうぞ安心しておいしいお米をお召し上がり下さい。