

たけのうち便り Vol.53

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お届けいたします。



お米は野菜や果物と同じ**生鮮食品**です。早めに食べることはもちろん、できるだけ涼しい場所で保管をお願いいたします。冷蔵庫の野菜室での保管なら密封容器に入れておくと、水分が逃げません。(夏は精米日から2週間以内に食べることをお勧めします。)

稻の花

腰ほどの高さまで成長した稻が、風になびいています。近づいてみると穂が伸び、よく目を凝らせば、白い花が見えます。(写真下)稻の花は、夏の暑い時期に、穂の先から順々に何日かかけて咲き、受粉して実(米)が出来るのです。収穫を左右する大事な時期です。夏の暑い陽射しの中で、元気に成長している稻の中には、穂が垂れ始め、色づいてきたものもあります。

今後の天候を気にしながら、豊作になることを祈るばかりです。



地域のイベント案内♪



**金谷納涼祭 8月29日(土)
15時~(予定)
ザ・フィッシュ(金谷)**



金谷フェリー乗り場のすぐ隣、「ザ・フィッシュ」にて毎年恒例の夏祭りが行われます。今年で13回目。参加型ステージや屋台、体験、花火の打ち上げも予定されているようです。夏休みの締めくくりに、足を運んでみてはいかがでしょうか。

~お米の歴史VII~

人々の食事 明治~



明治時代になると、西洋料理が日本に入ってきました。

和洋折衷である「洋食」の誕生です。西洋料理をご飯に合うようアレンジされたものが、「洋食」と呼ばれています。



肉を食べるという習慣が広まりはしましたが、日本の食卓にはご飯・味噌汁・漬物等も一緒に並んでいました。和食の基本「一汁三菜」というスタイルが、江戸時代から今日まで定着しています。

お米マイスターからの



アドバイス!

ごはんを食べよう! ~ごはん食のいいところ~

ご飯の主成分は「デンプン」という糖質。主にエネルギー源になります。さらに粒食なのでよく噛んで食べることで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができるんです。肥満防止やダイエットに好都合ですね。

また、よく噛んで食べることは、血液中の余分な糖を体脂肪として蓄える働きをするインスリンの分泌をなだらかにします。よく噛んで食べるご飯は、体脂肪がたまににくいことになるのです。

竹ノ内米店の
長狭米のすくい取りもあります。
是非、いらして下さい。



★当店で取り扱っているお米は安全なお米です。安心してお召し上がり下さい★

竹ノ内米店《本社》千葉県富津市山中1254《鴨川店》千葉県鴨川市池田327-1

お米のご注文は、こちらまで→ フリーダイヤル 0120-07-0334

インターネット販売 <http://www.takenouchikometen.com> ホームページもご覧ください。