

たけのうち便り Vol.92



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。

お米アドバイザーから… 玄米の美味しい食べ方

玄米は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、ダイエットにもおすすめです。今回は、玄米の美味しい食べ方をご紹介します。

- ①始めに、玄米の中に黒い斑点があるものなどは、食味が落ちるので取り除いておきます。**【当店の玄米は、すぐに玄米食で召し上がれるように、異物を除去してあります。】**
 - ②研ぐ。玄米は、力を入れて手でゴシゴシと洗って大丈夫。表面に傷がつく位洗っても、問題ありません。 ※白米は、逆に優しく洗って下さいね。
 - ③塩を入れる。研いだ後、ひとつまみの塩を入れると、玄米のえぐみを抑えることが出来ます。
 - ④炊く。水は、玄米2合に対して、約550CC。炊飯器なら、玄米コースで。土鍋を使って炊く場合は、強火にかけ、沸騰する直前にふたを開け、ごはんをかき混ぜることで、焦げ付きません。30分近く弱火で炊き、炊けたら15分位蒸らします。
- 今年は、玄米食にチャレンジしてみませんか？



早春の田んぼ



春の足音が、少しずつ感じられる陽気になってきました。この時期にやっておかなければならない作業が、“田起こし”です。

“寒のうない”とも言うこの農作業は、刈り終わったままの田面に、トラクターで土を掘り返したり、反転させたりして耕すことです。この時期に耕起すると、氷や霜で土が柔らかくなり、その後の代かき作業もスムーズになります。

地域のイベント情報♪

桜まつり

3月18日(土)から4月9日(日)

にぎわいイベント

4月2日(日)10:00～

佐久間ダム公園(鋸南町大崩39)にて



鋸南町で行われている“花まつり”。昨年末からの水仙に始まり、今は頼朝桜(河津桜)が見頃です。本社近くの佐久間ダム公園の一部では、頼朝桜のライトアップも行われています。昼間とは違った桜を楽しむことが出来ます。

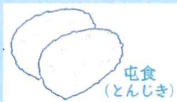
ダム周辺では、これからソメイヨシノ・しだれ桜・八重桜と咲き、お花見や散歩が楽しめます。イベントも行われますので、近くにお越しの際は、お立ち寄りください。

おにぎりのはじまり

今回は、おにぎりのルーツをたどってみました。

奈良時代

“握飯(にぎりいい)”という言葉が、【常陸国風土記】の中に出てきます。



平安時代

蒸したもち米(姫飯)を握ったものを“屯食(とんじき)”と呼び、貴族の間では宴の際に屋敷で働く人々に振る舞っていました。これが、おにぎりの起源です。



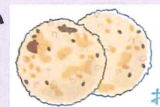
呼び名の違いは.../?



江戸時代

当座に便利ということで“便(弁)当”として利用されます。焼き飯(いい)と呼ばれた焼きおにぎりにおかずを添えた弁当を持って、行楽に行ったり、芝居見物の合間に弁当を食べたりしていたようです。

この頃、加工された板海苔が普及し、現在のようにおにぎりに海苔がまかれ始めます。手にご飯が付かないという便利さもあって、この習慣が根付きました。



おにぎり

呼び名の違いは、諸説ありますが、おむすびは、手や指を合わせて形を作ることとを結ぶというところからきています。また、神の力を授かるために、米を山型(神の形)にかたどって食べたものがおむすびと言われています。そして、おにぎりは、「にぎりめし」が転じたもののようです。

★五つ星お米マイスターが厳選したおいしいお米を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。