

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。

豊富な栄養!

玄米甘酒



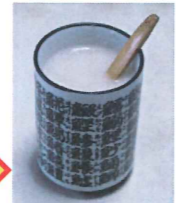
最近「甘酒」が飲む点滴と呼ばれ、再評価されているのをご存知ですか？

甘酒には、酒粕に砂糖を加えて作るものと、お米と麹を使って作るものの2種類があります。原料が違うので多少の違いはありますが、どちらの甘酒も栄養がたっぷり含まれています。ここでは、玄米と麹で作った甘酒「玄米甘酒」をご紹介します。

麹で作る甘酒は、麹を糖化(デンプン質が糖分に変化すること)させて作った立派な発酵食品で、自然な甘さが特徴。発酵過程で作られる様々な栄養成分により、身体の内側からの健康と高い美容効果に、期待できそうです。アルコール分を含まない無添加食品ですから、小さなお子さんにも安心して飲ませることが出来ます。

白米でも作れますが、玄米で作ることで玄米の持つ豊富な栄養も一緒に摂ることが出来ます。玄米甘酒は、白米甘酒よりも甘さは控えめ。玄米と麹があれば、玄米甘酒は思ったより簡単に作ることが出来るので、是非お試しください。

詳しい作り方は、裏面へ!!



田んぼの様子

3月になり、長狭平野の風景が少しずつ変わり始めています。畦塗りが終わり、水がはられている田んぼが広がってきました。水面が鏡のように、辺りの風景を映し出しています。これから農家の皆さんは、田植えをするために種もみの消毒や育苗器の用意等の準備で、忙しくなります。



知ってますか?

お寿司のはじまり



寿司の原点は 東南アジアで誕生!

もともと寿司は、ご飯を使った魚や肉の加工法で、ご飯は食用ではなく漬床でした。塩漬けにした肉や魚をご飯の中に何カ月も漬け込み、酸っぱくした肉や魚だけを食べていたようです。独特の風味を持つこの寿司は、「なれずし」と呼ばれ、稲作と一緒に、伝えられました。

室町時代 “生なれずし”の出現

1週間から20日と短い期間漬けこむものが作られます。ご飯の酸味も弱いので、魚と一緒に食べました。

生なれずし



江戸時代中期 米酢が広がる

ご飯に酢と塩で味付けし、魚介をのせ、一晚重石をのせて作る“早ずし”を食べるようになりました。

握りずしの登場は 江戸時代後期

寿司職人が、瞬間に寿司を握って作る手際の良さと面白さが、気の短い江戸っ子たちに愛されていきます。

握りずし



★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。

玄米甘酒の作り方



材料
玄米 1合(150g)
米麹 200g

麹は、スーパーや花店で買うことが出来ます。今回は、当店のお米を使って麹を作っている「島田花店」さん(千葉県鴨川市)から購入しました。

①玄米粥を作る。
弱火で1時間くらい煮て作ります。

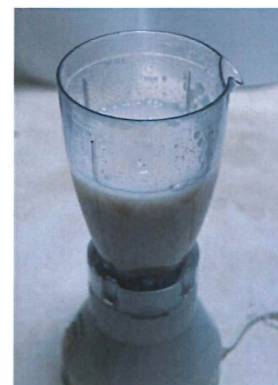
②炊飯器の中に、玄米粥と麹を入れる。
玄米粥は60℃くらいまで冷まします。熱いうちに麹を入れると、麹菌が死んでしまうので 注意しましょう。麹は崩して入れ、かき混ぜます。

③炊飯器の[保温]モードで、6~8時間置く。
低温で発酵させて、出来上がり。出来上がったらすぐに冷やして下さい。発酵が進み過ぎると、酸味が出てしまいます。

お湯や豆乳でお好みの濃さにして、召し上がってください。基本は1:1です。

お粥をミキサーで細かくして発酵させると、甘さが増します。ミキサーを省略すると、甘さ控えめで粒々感が結構残り、「飲む」というより「食べている」感がありました。お好みで、作ってみて下さい。

今回の分量で作る場合、あまり大きい炊飯器では保温の温度が高くないすぎてしまいますので、3合~5合炊きくらいの炊飯器で作る方がいいです。



玄米甘酒のうれしい栄養♪

ビタミンB1・B2
B6・B12などなど

食物繊維

すぐエネルギーになる
ブドウ糖



数種類の
アミノ酸

オリゴ糖

ミネラル
(ナトリウム・カリウム・カルシウム他)

麹に含まれる
コウジ酸
(シミやくすみを防ぐ効果が期待されている)

★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。