

たけのうち便り Vol.75

平成29年5月15日発行

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。

五ツ星
お米マイスター発

新商品の ご案内

玄米を食べてみませんか。
玄米食用として開発され
た新品種

【金のいぶき】

の紹介です。

450g

¥430- (税込)

竹ノ内米店にて販売中

金のいぶきの特徴は...

①簡単に炊ける！

吸水性が高いので、家庭の炊飯器で白米と同じように炊けます。

②栄養が豊富！

栄養が集中する胚芽が、通常の玄米の約3倍もあります。だから栄養が豊富。白米と比べてGABA(血圧上昇抑制)は白米の5倍、オリザノール(高脂血症予防)は15倍、ビタミンE(抗酸化作用・肌荒れを防ぐ)は26倍等、身体に良い成分が多く含まれています。

③甘みがあってもっちり！

アミロース含量10%(コシヒカリ17%~23%)と低いので粘りが強く、甘み成分のブドウ糖が多いので、お米本来の甘みを味わえます。

当店 五ツ星お米マイスターが白米と半々で試したところ、「冷めても粘りがあり、おいしい。身体に良いご飯なので毎回食べています。」とのこと。玄米を食べてみたいけど、どうかな...と思っている方、ぜひ一度 お試ください。



裏面も ご覧ください

炊き込み ご飯のルーツ

そうだったんだ!!

四季折々の旬の食材を利用して作る炊き込みご飯は、日本ならではの炊き込み料理ですね。
ところで、米が主役・具が脇役の炊き込みご飯ですが、お米を節約するために生まれたって知っていましたか？炊き込みご飯のルーツを探ってみました。

奈良時代初期に、米に粘り気がある粟(あわ)を混ぜて一緒に炊いていました。その後、粳(かて)と呼ばれる麦や稗(ひえ)粟などの雑穀・野菜・芋と一緒に炊く“粳飯(かてめし)”が登場します。この“粳飯”が、炊き込みご飯の元祖と言えます。現在では、雑穀ご飯は健康食というイメージがありますが、昔はお米の量が少なく食事の量を増やす目的で、いろいろ混ぜて炊いていたんですね。

室町時代になると、粳飯はご飯料理のひとつ“変わり飯”と呼ばれ、もてはやされます。このご飯料理は、米に雑穀の他に粟・トチ・豆・野菜などを入れて炊いたものです。
江戸時代には、タケノコ飯・エンドウ飯・カキ飯など、風味・季節感を楽しむ料理に発展して、現在の炊き込みご飯に引き継がれていきます。

稲の成長



田植えから1ヶ月が経ち、田んぼの緑が濃くなってきました。分けつが進み、ひとつひとつの株が大きくなっている様子がわかります。

田植えが終わったこの時期は、日中は暖かくても朝晩は寒い日が多いですね。か弱い苗を寒さや風から守るためには、水が必要です。ところが今年は雨が少なく、水の少ない田んぼがチラホラ...。農家のみなさんは、川などから水を汲み上げています。



水面にはアメンボ、水中にはオタマジャクシが泳いでいます。とんぼも飛んでいました。自然の中で稲たちは、すくすくと育っています。



たけのうち便り Vol.75

平成29年5月15日発行

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。

夏のオススメ商品

お米と一緒に いかがですか♪



☆冷し中華(醤油だれ・ごまだれ)
一人前・スープ付 ¥180-
一箱6食入り ¥1,000-

醤油だれ3食、
ごまだれ3食入りの
ミックスもあります。



ゆずのめぐ実
ぽん酢しょうゆ
¥380-

冷奴・ゆで野菜に
かけて、召し上がれ



麺をお好みに詰合せ
にして、お世話に
なった方への贈り物
に...

☆粒煎りむぎ茶(30g×15袋入り)
¥300-
ノンカフェインのむぎ茶は
子どもにも安心。



☆初釜うどん(270g)
☆そうめん(270g) } ¥250-
☆ひやむぎ(270g)
☆霧しなそば(220g)
☆鴨だしせいろそば(2人前) } ¥280-
☆手延べそうめん(300g)
☆和麺つゆ(300ml) } ¥230-



☆すぐ漬け ¥130-
(浅漬け 10g×4袋・しそ 6g×3袋)

野菜を切って袋に入れ、素を入れてもんで1~2時間置くだけ。あっという間においしい浅漬けが出来ます。



★五ツ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。

★五ツ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。