

たけのうち便り Vol.96

平成29年6月22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。

お米達にとってイヤあ～な季節となりました。
みなさん、お米の保管は 大丈夫ですか？風通しが良く、できるだけ涼しい所に置き、2週間位で食べきるようにして下さいね。農家のみなさんが、大切に育てたお米です。いつまでも美味しく食べられるよう、お米にとって良い環境での保管をお願いいたします。

お米
アドバイザー発

米は、エネルギーの供給源として非常に優れた食材です。便秘の予防・解消効果も、知られています。

特に 栄養面に優れる玄米は、おすすめ。精米された白米に比べ、ビタミンB1は5倍、ビタミンEは7倍、食物繊維は6倍も含まれます。そんな栄養の宝庫とも呼べる玄米を週2回食べるだけで、素晴らしい恩恵を受けることができます。

～玄米～

「週2回は食べたい」

完全栄養食



ビタミンB1
食物をエネルギーに変える力を助ける

食物繊維
がん細胞の増殖を抑える
細胞を非ガン化する成分も
含まれる

ビタミンE
老化を抑える抗酸化作用
美容効果 大

青魚と一緒に食べるのが、最高の食べ合わせ!!
アンチエイジング効果が
アップしますよ♪



裏面もご覧ください

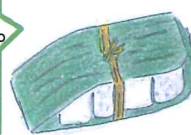
お弁当の歴史

旅や農作業などの仕事に出かける時、持ち歩くことができる便利な食品として貴重だったのが“糰(ほししい)”です。糰とは、米を蒸したり煮たりしてご飯にし、それを日に干して乾燥させたものです。水やお湯につけて柔らかくして(ふやかして)食べます。水がなくても、よく噛めばそのまま食べられます。
この糰が、お弁当のルーツです。戦国時代には、行軍食としても利用されました。

安土桃山時代に弁当箱という容器が生まれます。当時の風俗絵にも、弁当を広げて花見をする様子が描かれています。

江戸時代に重箱や中に仕切りがある折詰のような弁当箱も、登場します。中期には、芝居を見に行く時に おにぎりに卵焼きや野菜の煮付けなどのおかずを重箱に詰めて持って行き、幕間(まくあい:休憩時間のこと)に食べたようです。これが“幕内弁当”の始まりです。

江戸時代の手軽な弁当と言えば、旅の時の“腰弁当”。おにぎりを竹の皮で包んだりして、腰や肩にかけて持って行きました。駅弁のルーツは、この腰弁当です。



田んぼの様子



田植えから2ヶ月。分けつが順調に進んでいる稲たちが、それまで見えていた田んぼの水面を少しずつ覆ってきました。風が吹くと揺られて、まるで波打っているように見えます。

ほとんどの農家さんは 田植えが終わり、今は田んぼ周辺の草刈りに追われていますが、中には雨が少なく 田植えが出来ないという方もいらっしゃるようです。
梅雨はジメジメしてうっとおしいですが、農作物にとっては とても大切な時期だと感じさせられます。

たけのうち便り Vol.96

平成29年6月22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。

ごはんのお供に・・・



角トレー入り佃煮
各種 ¥250-
(税込)

梅雨入りし、ジメジメ ムシムシした陽気になりました。慣れない暑さで、食欲ダウン・・・ということもありますね。そんな時こそ、しっかり食事をとりましょう！
味の濃い佃煮は、汗をかき 塩分が不足するこれからの季節、美味しく感じられます。トレー入りの佃煮なら、このまま食卓にも出せます。アサリやシジミは、炊き込むことも出来ますが、温かいご飯に混ぜるだけでもおいしいですよ♪
ご飯を食べて、暑い季節を乗り切りましょう!!

～里山の伝統行事～

◆北風原の鞆鼓舞 7/23(日)
雨乞い神事(千葉県鴨川市北風原)
雄獅子・雌獅子・中獅子の三獅子が鞆鼓(かつこ)と呼ばれる小鼓を腹に付けて踊ります。千葉県の無形民俗文化財にも指定されている神事です。



◆高倉神社 合同祭 8/5(土)
雨乞い祭り(千葉県鴨川市平塚)

大山不動尊の急な階段を神輿が上って行く様は、見応えがあります。



近隣の花火大会(予定)

☆富津市民花火大会
布引海岸(富津海水浴場)
7/22(土) 19:40~20:30 6,000発

☆鴨川市納涼花火鴨川大会
前原・横濱海岸(鴨川市)
7/29(土) 19:30~20:20 8,000発

☆岩井海岸花火大会
岩井海岸(南房総市久枝)
8/5(土) 19:40~20:20 3,000発

☆亀山湖上祭・君津市民花火大会
亀山湖畔公園(君津市川俣)
8/5(土) 19:30~20:30 5,000発

☆館山観光まつり館山湾花火大会
北条海岸付近(館山市)
8/8(火) 19:30~20:45 10,000発

☆かつら若潮まつり花火大会
勝浦漁港周辺(勝浦市)
8/12(土) 19:15~ 2,000発

☆木更津港まつり花火大会
中の島公園(木更津市)
8/15(火) 19:10~20:30 10,000発

☆鴨川市納涼花火小湊大会
内浦海岸(鴨川市)
8/16(水) 20:15~20:45 700発

※鴨川市小湊地区では、8/1~20までの20日間、毎日花火を楽しむことができます♪

★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。

★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。