

たけのうち便り



平成30年3月17日発行

Vol.85



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届けいたします。

~30年産 米作り~



この時期の農作業に“くろ塗り”があります。くろ塗りがしっかりとできていないと水が漏れ、田植え後の苗を守ることができません。



今は機械でほとんど行われるこの作業ですが、昔は手で、それも3回に分けて行っていたそうです。大変な労力と時間がかかっていました。



今でも、大山千枚田のような機械の入らない棚田では、手作業でくろ塗りを行っています。機械に負けないきれいな“くろ”(畦)が、出来上がっています。

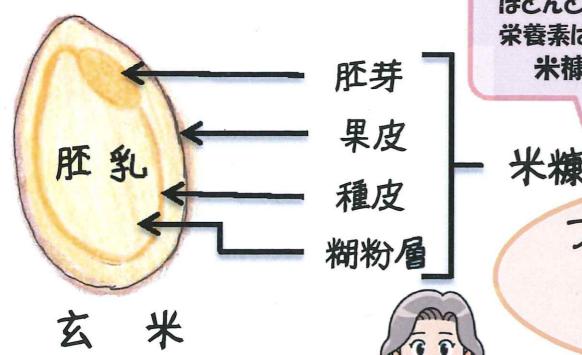
少しずつ春めいた陽気になってきました。(突然 初夏のような気温になる日もありますが…(-_-;))長狭平野には、水がはられた田んぼが大きな鏡のようになり、青空を映しています。

知ってましたか?

米糠(こめぬか)の秘めたパワー

米糠って?

玄米を精米する時に取り除かれるお米の表面と胚芽が「米糠」です。米糠は、玄米の重量の1割程度の割合ですが、玄米に含まれる栄養素の9割以上が含まれているというから、驚きです。



ほとんどの栄養素は米糠に!

~米糠に含まれる豊富な栄養!~
胚芽部分には 抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルなどの成分が、表皮部分には 腸内を掃除してくれる食物繊維などの成分が、たくさん含まれています。

フェルラ酸
抗酸化作用があります。
(ポリフェノール類の一類)
いつまでも若々しく♪

ビタミンB1
糖質の代謝に不可欠な栄養素。
不足すると疲れやすくなるので、意識的に取ることがおススメ。
毎日元気に!!



裏面に米糠の利用法を掲載しました♪

★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》千葉県富津市中山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【本社】→ 0439-68-1010 【鴨川店】→ 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。

たけのうち便り



平成30年3月17日発行

Vol.85-2



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届けいたします。

米糠レシピ

米糠肉そぼろ



〈材料〉

牛豚合挽肉 100g

米糠 50g

油 小さじ2

Ⓐ 酒 大さじ2・しょうゆ 大さじ2

砂糖 大さじ1・オイスターソース 小さじ1

〈作り方〉

①油をひかないフライパンに米糠を入れて香ばしい香りがするまで乾煎ります。

②煎り糠をフライパンから取り出し、同じフライパンに油を入れて熱し、合挽肉を入れて炒めます。
①をフライパンに戻して炒めます。

③Ⓐを加えて汁気がとぶまで炒めて完成。

昔から日本人は、米糠を生活の中に取り入れてきました。身近な所では、ぬか漬けや竹の子のアク抜きなどがありますね。

糠漬けは、糠に含まれるビタミン類も野菜に浸透するので、栄養面でもメリットがあると言えます。他にも、糠を使って木の床などを磨くとピカピカになったり、洗顔に使うと肌のたるみや肌荒れを防いでくれます。掃除や洗顔に使った米糠は、草花の肥料にすれば、土に返すことができます。

米糠を使ってお掃除♪

ガーゼを袋状に縫い、米糠を入れて縛った糠袋で、木製の家具や床・窓ガラスなどをツヤが出るようにこすって磨きます。



※当店本社では、毎日精米を行っておりますので、新鮮な糠をお分けすることができます。お気軽に声をかけて下さい。

カステラ風味の黒糖米糠ケーキ



〈材料〉長さ20センチ(パウンド型)

米糠 100g Ⓛ 牛乳 25g

卵 4個 米油(またはサラダ油) 25g

黒糖 100g しょうゆ 6g

はちみつ 20g

※今回は、牛乳パックを型にして作りました。



〈作り方〉下準備

☆型に油(分量外)を塗ってクッキングシートを敷いておきます。卵は常温に戻しておきましょう。

☆Ⓐを合わせて湯せんにかけ、しっかりと混ぜ合せておきます。

①フライパンで米糠を黒糖の色と一緒になる位まで乾煎ります。バットに広げて冷ましておきます。

②ボウルに卵・黒糖を入れ、湯せんにかけながらハンドミキサーで泡立てます。卵が人肌に温まったら湯せんから外し、はちみつを入れて泡立てます。

③文字が書けるくらい泡立てたら、①を入れてボウルを回しながら底から上昇するように、粉っぽさが無くなるまで大きく混ぜます。

④Ⓐを加えてボウルを回しながら底から上昇するように、5回くらい混せます。(混ぜ過ぎ注意!!)

⑤型に流し入れ、上から2回程度叩きつけて余分な空気を抜きます。

⑥160℃のオーブンで約30分焼きます。型から出して冷まし、冷めたら切り分けます。

米糠で洗顔!

ガーゼかさらしを用意し、手のひらに乗る位の袋を作り、中に米糠を入れます。ぬるま湯に入れて、米糠エキスが溶け出たお湯で洗顔を(*。*)保湿効果有り、美白効果有りで、お肌つやつやに♪



掃除や洗顔に使った後は…

プランターなど、土を作る時に混ぜて草花を植えます。野菜ぐすなどの生ごみに米糠をまぶしておけば、発酵して腐敗臭が防げ、堆肥として利用できます。



★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》千葉県富津市中山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【本社】→ 0439-68-1010 【鴨川店】→ 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。