

たけのうち便り



平成30年5月21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届けいたします。

お米の取り扱いに注意!!

急に気温が高くなり、体が暑さについていけませんね(ーー;)

お米も同じです。お米は、精米したとたんに酸化が始まります。気温が高くなれば、酸化が進むのも早くなります。

まず、購入する時は、2週間位で食べきる量を。いくら安く売っているからと言ってたくさん買い、1~2ヶ月も置いておくことはお勧めできません。気温が高くなれば、虫がわくことになります。

保管する時は、できるだけ風通しがよく涼しい所に。冷蔵庫の野菜室に密封容器に入れて保管するのが一番いいのですが、なかなか難しいですよね(T_T)

お米は生鮮食品です。デリケートな食品ですので、取扱いには気を付けて下さい。

田んぼの様子は…



ゴールデンウィークも終わり、田植えもほとんど終りました。農家のみなさんも、一段落ついたところです。一面土色だった田んぼが、徐々に緑色になってきていますよ。

とーっても重要!!

草刈り作業



この頃の農作業と言えば、田んぼ周辺の草刈り。田植え前に一度、田植え後も収穫するまでに3~4回行います。

田植えが終わり陽気もどんどん暖かく(暑く?)なってくると、稻だけでなく周りの雑草も伸びてきます。田んぼの畦に草が伸びていると、景観もあまり良くありませんが、風通しが悪くなり、稻にとってあまりいい環境ではありませんし、イネ科の雑草が伸び穂が出ていると、カメムシが寄ってきててしまいます。

カメムシは、イネ科の穂が大好き。雑草だけならいいですが、稻に穂が出ていると、カメムシが田んぼの中に入り米がカメムシの食害に遭ってしまいます。カメムシの被害にあったお米は、一部分が黒くなってしまい商品にはなりません。

美味しいお米の裏では、大変な労力がかかっていますね。

★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★

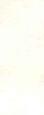
竹ノ内米店《本社》千葉県富津市山中1254《鴨川店》千葉県鴨川市池田327-1

お米のご注文は、こちらまで【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。

Vol.87

WANPUG



梅干の秘めたパワー

炊きたての白米に梅干…ちょっと想像ただけでツバが出てきませんか?

昔から、1日1個食べると体に良いとされる日本に伝わるスーパーフード「梅干」。その秘めた力を探ってみました。

~梅干の歴史~

奈良時代・お菓子として食べられていきました。

平安時代・中国から『薬』として塩漬けにした梅干が入ってきます。

鎌倉時代・おつまみ感覚で食べられていきました。

武士が戦に行く際には梅干を常備。

江戸時代・庶民の間に梅干が浸透。

明治時代・薬として認められます。

現在……日常的に食されるほか、

『うばい』という漢方薬として解熱や抗菌にも使われています。

優れた殺菌効果と疲労回復

梅干に含まれるクエン酸に強い殺菌作用があるので、お弁当に入れておくとおかずが腐りません。またクエン酸には、疲労防止・回復する効果もあります。



生活習慣の予防

梅干には、高血圧や糖尿病、動脈硬化や心臓病を防ぐ効果がある成分が含まれます。

たけのうち便り



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。

平成30年5月21日発行

梅干作りにチャレンジ!!

☆梅干の作り方

材料:完熟梅 2Kg
粗塩 360g~400g
ホワイトリカ(消毒用) 少量

用意するもの:漬物容器 容量5リットル程度
漬物用ビニール袋 1枚
落し蓋 1枚
重石 2~4Kg程度



手順

1. 使う道具をホワイトリカ(焼酎)で消毒します。梅干は、カビが大敵。容器に焼酎を少し入れ、振って全体に行き渡るようにします。残った焼酎は捨てます。
2. 梅はボウルを使って、流水で優しく洗います。アク抜きの必要はありません。洗い終わったら、清潔なフキン等で水気を拭き取り、タオル等の上に広げてしばらく乾かします。完全に乾かさない方が、表面に塩が付くので、少し湿っているくらいの方がいいです。
3. 青梅のヘタを、竹串や爪楊枝で皮に傷がつかないように優しく取り除きます。
4. 容器にビニール袋を敷き、そこに塩を一掴みひります。次に梅を平らに並べ、その上にまた塩を振り、梅と塩を交互に入れていきます。できれば一番上は塩で梅が隠れるようにします。その上に落し蓋をします。
5. 落し蓋の上に重石をのせます。重石は、ペットボトルに水を入れた物でも代用できます。3~5日して梅干が隠れるくらいまで梅酢があがってきたら、重石の量を半分以下に減らします。
6. ホコリ等が入らないよう上からビニール袋をかぶせて、日陰の涼しい場所で保管します。梅は、常に梅酢に完全に使っているよう確認してください。カビが発生していないかも確認します。しそ漬けにする場合は、梅酢があがったら梅の上に乗せてそのまま漬けておきます。
7. 漬け始めて一ヶ月程度経ち 梅雨が明けた頃、晴れる日が続きそうな日を選んで干します。大きめの梅は 3~4日干します。ザルを用意し、フロックなど土台の上に乗せて風通しを良くして広げます。

超簡単! 即席漬け

★なす・きゅうり・カブを薄切りにして梅酢を少量かけて揉むだけで、完成!!

★大根・カブなどを薄切りにして容器に入れ、梅酢をひたひたになるくらいまで注いで漬けてもできます。梅酢に漬かっていれば、冷蔵庫で1ヶ月くらいもします。

★山芋を皮をむいて食べやすい大きさに切り、赤梅酢に1日位つけておくと、キレイなピンク色に染まってキレイですよ。

通常、野菜の漬物は塩で揉んで水分を取ってから漬けますが、梅酢は塩気が多いのでそのまま漬けた方が丁度良い塩加減になります。



★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【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。