

平成29年12月号

# 第7回優良米穀店全国コンクール食糧庁長官賞受賞

お米マイスター、(財)全国米穀協会認定おこめアドバイザー



# お米工房 こめっと

## だより

一年間、ご愛顧戴きありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。  
ホームページにも新しい情報が満載です。是非、ご覧ください。

トキのクイズに答えてもれなくもらえる!

### トキ米プレゼント キャンペーン

クイズに答えてプレゼント!

| 問題①                                      | 問題②   | 問題③   |
|--|---|---|
| トキが主に餌を食べる場所はどこ?<br>① 海<br>② 竹林<br>③ 田んぼ | 一帯は日本で野生絶滅したトキですが、いほ野生にみよそ何羽くらいいますか?<br>① 50羽<br>② 100羽<br>③ 300羽 | 生きものを獲やす取組みである「生きものを獲む方法」に違反しないのはどれ?<br>① 江(え)の設置<br>② ふゆみずたんぼ<br>③ ドジョウの養殖 |

「朱鷺と暮らす郷」2kg以上お買い上げごとに、毎回チャンス!

- 佐渡のしそみそ 10名様
- 佐渡の海洋深層水 24名様
- 3種のトキのポストカード 10名様

※商品がなくなり次第、終了させていただきます。

ご応募でさらにチャンス!

5名様に  
旬の佐渡特産品セット (2,000円) 20名様

お米工房 9 | 5 | 2 | 1 | 2 | 9 | 2

新潟県佐渡市千種232番地  
佐渡市 農業政策課  
「平成29年度 朱鷺と暮らす郷 トキ米プレゼントキャンペーン」係

お米工房 愛知県田原市田原町新清谷47-5  
TEL:0531-22-0461 FAX:22-6980

新米「朱鷺と暮らす郷」コシヒカリ(2kg以上お買上げのお客様)  
トキのクイズに答えてもれなく! (賞品が無くなり次第終了します)  
トキ米プレゼントキャンペーン実施中 (2017年12月31日まで)



今月のおすすめ米 新潟県佐渡産特別栽培コシヒカリ

## お得な情報をお届けします!

- 29年産特A獲得米入荷しています!
- 清流四万十川と高南台地が育て上げた「にこまる」入荷  
JA四万十厳選にこまる基準をクリアした高品質・差別化・大粒米

検索:お米工房こめっと <http://www.kometto.shop>

### お米クーポン

10k 100円引き  
5k 50円引き  
切り取ってご使用下さい  
期限  
2018 1月15日  
※他のクーポンとの併用は  
出来ません。

### 食糧庁長官賞受賞



# お米工房 こめっと

〒441-3421  
愛知県田原市田原町新清谷47-5  
TEL:0531-22-0461 fax:0531-22-6980  
<http://www.kometto.shop>

今年も新米がぞくぞく入荷しています。お米の食味をまとめてみました。あなたが食べているお米はどんな特徴のお米か参考にさせていただきたいと思います。



# お米とくたく情報



## おいしいごはんの炊き方

ごはんは炊き方だけで、おいしくもなればそうでなかったりもします。炊き方は非常に重要です。まず計量ですが、きちっと量ります。それにはお米を計量カップに山盛りに入れて、縁からお米をすり切るようにします。こうすると正しい量が得られます。次に、洗います。「研ぐ」とも言うため、研ぐくらいしっかり洗わなければならないように思ってしまうのですが、それは昔の話で、今はそこまでする必要はありません。精米技術が発達していて、「ぬか切れ」が良いからです。また、乳白色に濁った水を汚れと勘違いする人がいますが、あれはでんぷん質が溶け出したものです。せっかくの栄養分です、中にとどめておくためにも、2、3回、軽くすすぐ程度で十分です。ただし、お米は水分の吸収が早いので手早く行うことが条件です。唯一、ゴシゴシ洗わなければならないのは白米と一緒に炊く場合の“玄米”です。とにかく必死に洗うことで玄米の表面に傷がつき、そこから水が浸入して白米と一緒に炊くことが可能になります。次は浸漬です。お米を水につけておくことです。お米はでんぷんを $\alpha$ でんぷんに変えることで炊き上がります。これをお米の $\alpha$ 化(アルファ化)と言います。 $\alpha$ 化が進むとお米本来の粘りや弾力が引き出され、おいしいごはんに仕上がります。そのために大切なのは浸漬です。お米は洗った時点で8割まで水が入り込んでいます。残りの2割、つまりお米全体に水を侵入させるのが浸漬の目的です。こうしてまんべんなく水を侵入させると、それだけ熱まわりが良くなり、 $\alpha$ 化が充実して、おいしいごはんに炊きあがります。浸漬の時間は、冬場は1時間以上、夏場で30分以上です。こうしてつけたら炊き始めますが、ただし、水がぬるくなっていないかどうか、必ず確かめます。冬場そうでもありませんが、夏場はつけておく間に水がぬるんでしまっています。このまま炊くとすぐに沸点に達して良くありません。反対に水が冷たいと達するまでに2、3分かかります。たったこれだけの違いが炊き上がった時に味の差となって現れるのです。ぬるんでいたらず炊く前に冷たい水に取り換えるか氷をひとかけら入れて下さい。ただし、その時の水の分量は正しく量り直して下さい。こうして準備が整ったら炊飯器のスイッチを入れます。炊き上がったら、余分な水分を飛ばすために内釜の縁に沿ってしゃもじを1周させ、すくいあげるように混ぜます。こうしておけば時間が経ってもごはんがふっくらしたままです。



## マサキクリーニングこめっと清谷店

“冬のお得なクーポン祭り実施中” クーポンは店頭にありますのでお問合せ下さい

無料集配いたします。

マサキクリーニングこめっと清谷店 Tel (0531) 22-0461

## もち麦を食べよう！ もち麦入荷しています！

もち麦の  
基本  
①

### もち麦ってどんなもの？

もち麦は大麦の仲間！



押し麦  
(うるち性)



もち麦  
(もち性)

もち麦は大麦の一種で、イネ科に属し、小麦や稲、トウモロコシなどと同じ穀物の仲間です。米にうるち米ともち米があるように、大麦にもうるち性ともち性があります。大麦のうるち性で最も一般的なのが、麦とろごはん利用されている押麦、もち性にあたるのが、もち麦です。もち麦は食物繊維を多く含む大麦の中でも、だんとつに食物繊維量が高く、普通の大麦よりもプチプチ、プリプリとした食感が特徴です。



306円



394円

## たまぽカード

お米工房こめっとでは毎週土曜日はポイント2倍進呈中

☆毎月イベント実施中

12月は800円クーポンセール実施中！ 500ポイントで800円のお買い物！





## 12月の歳時記 : 12月の季語 : 初冬/寒冷/師走/孟冬/霜夜

・初冬の候 ・寒冷のみぎり ・師走に入り ・日ごと寒さが募りますが 初冬の候 ・寒冷のみぎり ・師走に入り ・日ごと寒さが募りますが などなど

### 冬の健康を願う行事 冬至

毎年12月22日頃が冬至にあたり、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この頃から次第に寒さも本格的になり、人々は冬を過ごすための準備や食料の保存に、本格的に取り組まなければならない時期なのです。

### かぼちゃと柚子湯

冬至にかぼちゃを食べるという習慣は、野菜が不足しがちなこの時期に、ビタミンやカロチンを摂るという合理性があり、昔の人は「冬至までとっておいたかぼちゃを食べると魔よけになる」といっていたそうです。

また、この日柚子湯に入ると風邪を引かない、という言い伝えも合理性があります。柚子の香りのお湯にゆっくり浸かることでリラックスし、体も温まります。肌を引き締め強くする作用もあるので、厳しい寒さに負けない体作りのための、現代にも十分通用する昔の人の知恵といえます。

### 一年の感謝を込めて お歳暮

お歳暮は、一年の締めくくりに、お世話になった方へ感謝の意味で品物を贈る習慣のことですが、もともとは、新年を迎えるために、先祖の霊を祭るために必要な物を、親元へ供えるという行事でした。

今では、デパートなどから送ることが多く、品物も日用雑貨、趣味の品物など多彩になっていますが、先方には、12月の初旬から20日ぐらいまでに届くようにし、金額はお中元の2~3割増しが目安です。

### 外国では教会中心の行事 クリスマス



12月25日は、キリストの誕生を祝う日として、前夜のクリスマス・イヴとともに盛大なお祝いをします。キリスト教の信者たちは教会に行ってミサをしたあと、家族や知人が集まってパーティを開き、プレゼントを交換したり、七面鳥の丸焼きなどのクリスマス料理で賑やかに祝います。

しかし日本では宗教的な意味から離れ、パーティを開いたりプレゼントを交換したりする、年末の楽しい行事になっています。

### 一年の最後の日 大晦日（おおみそか）

昔は、前日の30日までに、全ての正月準備を終え、大晦日には心身を清めて神社にこもって新年を迎えたり、夕方から祝いの膳を囲んで「お年とり」をしたところもあります。これは、昔は日暮れが1日の境目と考えられていたため、大晦日の夜は、もう新しい年が始まっているという考えかたから生まれた風習です。

### 年越しそばと除夜の鐘

大晦日にそばを食べるのは、そばが細く長いことにちなんで、延命や幸せが長く続くことを祈る縁起物とされているからです。また、そばには五臓の毒をとる効果があるから、という説もあります。

#### 【除夜の鐘】

中国の宋の時代に始まった仏教行事に由来していて、江戸時代以降、盛んに行われるようになりました。

除夜の鐘は、百八つづくのがならわしですが、これは人間の煩惱（悟りを妨げる心のけがれ）をはらって、すがすがしく新年を迎えるという意味と、一年間の季節分類を総合した表現だという説もあります。

鐘は旧年中に百七回つき、新年を迎えてから百八つ目をつくのが正式といわれています。



### 12月の花 : 千両