

平成30年2・3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

お米工房こめっとホームページに新しい情報が満載です。是非、ご覧ください。  
スマートフォンでもホームページを見れるようにQRコードを添付してありますのでご利用ください



お米工房こめっとQRコード

今月のおすすめ米 島根県石見高原ハーブ米きぬむすめ

## 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！

○米のヒット甲子園2017大賞米島根県石見ハーブ米きぬむすめ入荷

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. 3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

TEL0531-22-0461 fax0531-22-6980

<http://www.kometto.shop>



# お米工房こめっとこだわり米情報

米のヒット甲子園2017

## 大賞は「石見高原ハーブ米きぬむすめ」 栽培法も評価



「米のヒット甲子園」(主催:日経トレンドィ、特別協賛:象印マホービン)は、消費者目線で今一番食べてほしいお米を選ぶ新米の味覚審査会。その最終審査会が11月21日にパレスホテル東京で開かれた。最終審査にノミネートされた9銘柄を、専門家7人が食べ比べ、「今一番食べてほしいお米」を選出。最後まで白熱した審査会を制したのは、環境に配慮した栽培方法も光る「石見高原ハーブ米きぬむすめ」だった。

玄米価格 1 kg **468** 円

### 私たち生産者が1年かけて丹精込めて作ったハーブ米を「ぜひ、ご賞味下さい」



ハーブ米は  
島根県エコロジー農産物です

島根県エコロジー農産物とは…  
化学合成肥料・農薬を1/2以下に抑え  
環境にやさしい農業を実践している  
生産者(エコファーマー)が作った  
農産物として島根県が推奨しています。  
環境にやさしい安全・安心なお米を  
皆様にお送りします。



#### 1 緑肥となるハーブ



4月下旬~5月上旬  
前年の稲刈り後、田んぼへハーブの種をまきます。一冬越しして春になると田んぼ一面ハーブにおおわれます。

#### 2 ハーブのすきこみ



4月下旬~5月上旬  
田植えの準備として有機質の肥料をまいてハーブと一緒にすきこみます。

#### 3 田植え



5月上旬~下旬  
ハーブをすきこんだ田んぼへきぬむすめの苗を植えます。

#### 4 生育期間中



6月下旬~  
期間中も有機質の肥料だけを追肥として使用し農薬も通常の1/2に抑えています。

#### 5 収穫



9月下旬~  
ハーブの種まきから1年後、やっとお米の収穫となります。収穫後、来年に向けハーブの種をまきます。

#### 6 調整作業



もみすり・精米後、皆様のもとに届けられます。

# お米とくたく情報

## 進化する炊飯器②



近年の炊飯器の特徴ですが、それはいろいろな種類のお米や料理の仕方をスイッチ一つで変えられることです。白米、炊込み、おかゆ、おこわ、玄米、発芽玄米、無洗米等、簡単に炊き分けることができます。また、白米でも柔らかめ、普通など、好みに合わせて炊飯器が自動的にやってくれます。

日本製の炊飯器は性能が良く、爆買いにやってきた中国人観光客がこぞって購入するのを見てもわかります。早炊き機能で炊いても十分美味しいという優れものです。

また、最近ではひんしゅべつに炊き分ける炊飯器も登場、また、これまで5合炊きがほとんどだったのが、一人暮らし向けの3合炊きも新たに販売されています。

ところで炊いた後ですが、余った時は皆さん、どうされていますか？中には炊飯器に入れ放しという人もいるかもしれません。保温状態のままにしておくと、時間が経つにつれ味は落ち、長時間に及べば臭ったり黄ばんだりしてきます。せっかくの美味しいごはんです。残ったらお茶碗1杯分の量を目安におにぎりにし、冷ましてから冷凍庫に保存することをお勧めします。これだと1食分ずつ取り出せ、後は電子レンジで温めれば良いだけです。何時でも美味しいごはんが食べれます。ただし、普通の形のおにぎりだと電子レンジに入れた際、外は温まっても中はまだ冷たかったりします。しっかり握ったら平たい形にして熱回りを良くしておくことがコツです。



### 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”



1月1日～3月31日迄 (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

### もち麦ダイエット

基本は一日2回もち麦ごはんを食べるだけ



糖質オフダイエットをしている人も少なくないと思いますが、糖質は脳を動かし、体の機能を活発化させる役割をもった必要不可欠な栄養素なので、まったく摂らないのは良くありません。糖質を完全に摂取カットするのではなく、適量を食べることが大切です。さらに糖質とともに血糖値の上昇を抑える食物繊維も摂るようにすると、腸内環境が整ってダイエット効果が高まります。その最も手軽な摂取法が、毎日食べる主食の白米に、食物繊維が豊富なもち麦を3～5割加えて炊くことです。例えば白米150g(一合)にもち麦50gを加えて炊くと、炊き上がりは約300gになります。これを1日2回に分けて食べるだけで、白米を食べるよりも糖質が減らせ、逆に食物繊維が約5g(日本人の食物繊維1日あたりの目標量 1/4強)も摂取できます。



はくばく大麦効果 306円    はくばくもち麦ごはん 394円    豊橋糧食もち麦 500g 324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

2月は たまぽカード**“たまぽスタイルwチャンススタンプラリー実施中!”**

平成30年1月29日～2月18日迄

スタンプを貯めて特別ポイント&抽選券をGETして豪華賞品を当てよう!

☆2月下旬にたまるとクーポン実施予定





## 3月行事と解説

3月の季語：早春/春暖/仲春/春雪/雪解け  
・早春の候 ・春近づく頃 ・ひな祭りも過ぎ など



♣田原まちなか

### 身のけがれを祓うことが始まり ひな祭り

#### 雑祭り開催中です！

2月3日(土)～3月4日(日)  
お米工房こめっとも参加してま  
すので是非ご覧ください。

中国では、3月の最初の巳(み)の日は忌日とされ、不浄・邪気・けがれなどの恐ろしいものが襲ってくるといわれた日でした。家の中にいると人の災難が降りかかってくるというので、人々は老若男女にかかわらず家を出て水辺へ行き、みそぎをしました。

このとき、人形(ひとがた)を作って、それで体をさすり、身のけがれを移して供物と一緒に水に流して厄払いをしたものです。この人形(ひとがた)が、次第に手の込んだ立派な人形(にんぎょう)になって行きました。これがいわゆる「流しびな」の始まりです。

また、平安時代には、上流階級の子女が美しい人形で遊ぶ「ひいな遊び」という、ままごとに近い遊びがあり、この両方が結びついて、現在のひな祭りになっていったとされています。

#### ひな人形のしまい方

ひな人形は、3月3日の二週間ぐらい前から飾りますが、一夜飾り(前日に飾ること)は避けましょう。また、節句が終わったら、その翌日にはしまったほうが良いといわれています。

これは、いつまでも出しておくくと婚期が遅れる、などと昔の女性の暮らしを考えさせる言い伝えです。保存場所は、湿気が少なく、風通しの良い場所を選びましょう。

### 祖先の霊を供養する日 お彼岸

彼岸と言うのは仏教の言葉で、この世を「此岸(しがん)」と呼び、仏の住む世界を「彼岸」といったのです。

極楽浄土(あの世)は西方にあるといわれますが、太陽が真西に沈む彼岸の日は、先祖たちが住んでいる世界と、この世が交流できる日だと考えられ、祖先の霊を供養する仏事が行われるならわしとなりました。

お彼岸にはおはぎをたくさん作り、近所に配る習慣もありました。春は牡丹餅(ぼたもち)、秋はお萩(おはぎ)と呼ばれ、春は大きく、秋は小ぶりに作ったようです。



3月の花：桃