

# バランスαニュース

第76号

(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巣鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812



「バランスαニュース」はユーザーの皆様と  
販売者・メーカーを結ぶ情報交換誌です!

## 今月の「バランスαニュース」は、平成23年度新米予約受付のご案内です!



今年は、“食味”の当たり年です!!!

昨年度は、猛暑に悩まされた山形米。

今年、内陸部では夜の気温がぐっと下がり、お米の甘み・旨みが日に日に増しています。

“美味しいお米ってこういう味なのね”を体感できる大チャンスです。

申込方法や今年のお米ラインナップを知りたい方は、すぐに裏面へGO!!

## 【特集】カラダの内側から、元気で、きれいになるために 無理なく始められる『プチ玄米ライフ』のヒント

### “玄米食”のイメージが変わる『玄米料理本』

レストランでしか味わえないようなこだわり料理やスイーツから、あっと驚くアイデア料理、手軽に作れるおにぎりやお弁当まで、彩り鮮やかな玄米食メニューが盛りだくさん。食器や小物も可愛くて、お料理心をくすぐられるのではないのでしょうか。

楽しく作って、楽しく食べる。これ、料理の基本です。玄米を使ったレパートリーの広い調理法は、玄米食のイメージを一新してくれるはずですよ。



左から“なすと舞茸のみそチャーハン”、“玄米ごはんのロールキャベツ”、“梅と松の実ごはんの白玉クレープ巻き”。  
お料理の名称を聞くだけで、創作意欲がかきたてられて、台所に立つのが楽しくなってきますね。



“お目覚めごはんは朝がゆ”

“お昼は玄米ご飯ランチ”

“休日のランチはリゾット”。日々の暮らしにおいしさと健康というアクセントを盛り込んで。



『玄米 ときどき  
マクロビごはん』  
発行/オレンジページ



『玄米ごはん』  
著者/月森紀子  
発行/講談社

“玄米と木の実のケーキ”  
玄米のいろんな種類から炊き方、和風、洋風、おやつと、玄米食の基礎から応用まで、しっかり学べそう。  
それにしても玄米でスイーツも作れるなんて、これなら体にやさしそう。



●チーズリゾット

“チーズリゾット”

「生米から作ると大変なので、かために炊いた玄米を使って調理」すること。玄米とチーズの相性が食欲をそそりますね!



『玄米 私の楽しみ方』  
著者/有元葉子  
発行/文化出版局



“漬物ずし”

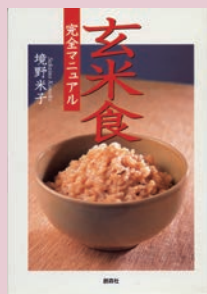
なんと漬物をのせた握りずし。  
「小さめに作る」のがコツ。可愛らしくて、つい手がでてしまいます。



『玄米は体にいい!』  
発行/扶桑社



『玄米食完全マニュアル』  
著者/境野米子 発行/創森社



# 『週イチ玄米ライフ』お気軽に始めてみませんか？

玄米食が再び静かなブームを呼んでいるようです。お米担当の私くし平城(ヒラキ)は、本屋さんの料理本コーナーを巡って食のトレンドを知るのですが、若者客が多い大型書店では玄米食やマクロビオティック等のコーナーが設けられているほど。

ターゲットは20代後半から30代でしょうか…この世代って料理を作ることに興味があるのかな…、と不思議に思い会社の若い女性に聞いてみると。「玄米食って今はオシャレ感覚ですよ。健康や美容、ダイエットにいいし、都会の中で田舎を感じられて、何となくエコにも通じるイメージがあるし」。

なんと、玄米がオシャレと結びついているなんて、おじさんびっくり!!!

ところがその一方で、「玄米食って手間がかかりそう」「オカズはどうすればいいんだろう」「そもそも玄米って口に合うのかな」

と、現実的にはハードルが高い様子…。そこで玄米食をもっと身近に感じてもらうために週一日ほどのペースではじめてみることをご提案いたします。ものぐさな私にもできる玄米食の簡単メニューも用意してみました。

## 1. 玄米の圧倒的な魅力

### 太りにくい

白米はほとんどデンプン質と水分なので、食べた分の大半がキレイに消化吸収されます。しかし玄米は大量の繊維質があって、これは相当部分が腸内清掃用に利用されます。

玄米は白米よりはるかに“食べ応え”があります。味も噛み応えもしっかりしています。そのためより少量で“満腹感を得られやすい”という特徴があります。

### 半端でない栄養の宝庫

玄米が白米に比べて2倍以上含有している代表的栄養素は、カリウム、マグネシウム、リン、鉄分、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB5等です。なんといっても一番豊かなのは食物繊維ですね。

### お通じがばっちり

玄米って消化に悪いって言いますよね。だからよく噛んで食べるとか言われます。

それはある程度そのとおりなのですが、きちんと炊いた玄米は、ちゃんと消化できます(その点は噛まずに呑み込んだトウモロコシとは全く違います)。そして消化できない分は腸内をキレイにお掃除してくれます。

水分を含みやすい繊維質である米ヌカ部分は、腸壁を優しく刺激し、蠕動を促してくれます。

### いつの間にか野菜中心食に

あまり言われていないことですが、玄米食を続けていると不思議なことに肉や魚などの動物性たんぱく質を食べる機会が少なくなります。玄米には野菜の煮物やお漬物、豆腐やこんにゃく等の植物性加工食品が合うのですね。

多分玄米それ自体がそこそこ自己主張する食材なので、肉や魚がたくさんあるメニューだと、ヘビーすぎるのだと思います。それに現代日本人の食環境では、肉や魚はそれだけでなくも食べる機会が多すぎますから。

### 主食としての玄米

玄米がマズいという方は、大抵“白米とくらべて”おられますね。でも、玄米と白米は“違う食材”と考えたら、玄米は独特の“旨み”のある食材です。

白米はそれ自体では、甘みとのど越しを楽しむ食材で、「食事メニュー」の中では“おかず”を美味しく食べる副食です。

一方玄米は、香ばしい味と香り、そして弾力性のある食感を強いインパクトで感じる、文字通り“主食”という感じがします。

そのため、玄米に様々な具材を後から混ぜた“玄米の混ぜごはん”を食べると、あとは汁物があれば、それだけで十分な「食事メニュー」になります。

玄米食って魅力的だけど何かと時間が足りないし…



## 2. 玄米を炊きましょう

### ①……………選ぶ

- 1) 品種:玄米が初めての方にはコシヒカリ系列の甘みがあり、もちもち感のあるものをお奨めします(コシヒカリ、ひとめぼれ、はえぬき、あきたこまち、つや姫等)
- 2) 有機または特別栽培のものをお奨めします(残留農薬は米ぬか部分に多くあります)

### ②……………洗う

玄米は精米くずがついていないから研ぐ必要がないと言われますね。逆です。玄米は水の浸潤を良くするために、表面に傷をつけたほうがいいのです。ですからステンレスのざるで擦るようによく洗います(ただし上から押さえる力が強すぎると割れてしまいますので、押ししたり叩いたりなし)。

### ③……………水に漬ける

普通の鍋、土鍋、玄米モードのない炊飯器で炊く場合は、水に半日(夏)から1日(秋冬春)漬ける。水は5時間くらいで取り替える。夏場は冷蔵庫で保管。

圧力鍋、玄米モードのある炊飯器で炊く場合は、1時間半くらい水に漬ける。

### ④……………炊く直前

漬け水を捨て、お釜(鍋)にお米を入れ、水を加える(玄米モードのない場合、水量は、白米の4/3倍=玄米3合の場合は白米4合分の水、お米の計量カップで4杯+1/2杯)。

小さじ1杯の塩を入れる。

### ⑤……………炊く

普通に炊く。

### ⑥……………保存する

炊いて余ったものを保存する:玄米は保温して時間がたつとすぐにぬか臭くなるので、余る分はすぐに熱いままラップにくるみ、熱をとった後、ビニールの保存袋に入れて冷凍する。

玄米を保存する:購入した玄米は、(酸化防止のため)低温保存が望ましい。1ヶ月を超えて保存する場合は、乾燥を防ぐため、米袋から小分け用のビニールの保存袋に移し、冷蔵庫の野菜室で保存する。

### 3. 混ぜるだけ、のせるだけ、 誰でもできる栄養たっぷり“自分流”玄米ごはん

#### メニュー1 ●混ぜごはん

「混ぜごはん」は、“ごはんだけで食べ応えがある”という玄米の強みをいかん無く発揮してくれる超簡単レシピです。

組み合わせは何でもあり。佃煮やお漬物や干物や練り物など味付けの素になるものが何かあれば、それと刻み野菜を合わせて玄米に混ぜるだけです。メニューも“混ぜごはん”と汁物(できれば具たくさん)の二つだけでもちゃんと一食完成です。

\* 具材セットの例



①きざみアナゴ(蒲焼)  
キュウリ(塩もみ)  
みょうが



②さけフレーク  
シラス  
青シソ(刻み)



③油揚げ(軽く焦げ目を  
付けて小口切り)  
おかか  
青シソ(刻み)



④ツナ(漬けオイルを切る)  
青菜漬け(小口切り)  
かいわれ



\* 上の写真は、④ツナ+青菜漬け(市販の野沢菜漬け)+かいわれ、を玄米に混ぜ、白ゴマを少々ふりかけた“混ぜごはん”と、豚汁、お新香のメニューです。



#### メニュー2 ●のつけごはん

最近若者家庭では定番となっている「のつけごはん」。これも玄米がベースだと、後は何もいらなくらいボリューム感ができます。「混ぜごはん」がどちらかというとライトで魚系の具材が合うのに対して、「のつけごはん」は肉料理もOK。

とにかく玄米はそれだけで食べ応えがありますから、ベースに置く玄米の量は少なめを心がけてください。大まかな量配分では、玄米:のつけ具材=1:1くらいです。

\* 左の写真は、温泉卵+おくら納豆+めかぶの「のつけごはん」。おじさんには玄米+肉料理は重すぎるので、卵や納豆くらいがちょうどいいです。

おくらと納豆とめかぶは、先に混ぜ合わせ、粒入りマスタード少々と醤油とポン酢で味付け、玄米の上に敷いて、その上に温泉卵を置きます。そして卵をつぶして全体をぐちゃぐちゃと混ぜ合わせて、一気に食べます。ああ幸せ。

#### メニュー3 ●サラダごはん

(私の大好きな検見崎聡美先生の紹介しているレシピです)

モッツアレラチーズと生ハムをベースにした玄米サラダです。玄米を冷まして使うと、白米のようにべたべたせず、ぱらぱらになるので、本当に香ばしいご馳走サラダができます。



\* 上の写真は、  
具材/玄米(黒米を入れて炊いたもの) 1合・モッツアレラチーズ50g・生ハム5枚・トマト半分・レタス2枚・クレソン少々・ルッコラ少々  
ドレッシング/オリーブオイル(大さじ2)・塩(小さじ1)・黒コショウ・ポン酢(大さじ2)  
●ドレッシングを作り、全ての具材を混ぜ合わせてドレッシングをかけるだけで出来上がり!



料理も写真も  
へたの横好き、  
美味しく  
見えるか  
どうか  
不安ですが…

らん、  
らま、  
いー

# 「高橋剛と仲間たちのお米」への放射能の影響はありません!!!

私どもがお米の生産をお願いしている山形県真室川では、3月下旬の山菜出荷以降8月5日現在まで、農産物はセシウム・ヨウ素共に「不検知」を保っております(山形県ホームページ「県産農畜産物等の放射性物質検査について」のデータ参照)。

事故直後の風向きが東風で、汚染された空気が西に移動したあと、降雨で地上に落ち、原発より西側の関東・東海・甲信越に影響が出たのに対し、原発のはるか北北西にあたる山形北部では、その後もほとんど放射能数値は上がりませんでした。

これまでのところ真室川では、放射

能の影響を受けない米作りをすることができた、と申し上げてよろしいかと思えます。

同じく、今年初めて皆さまに紹介する「つや姫」の生産地「庄内北部」もすべての農産物でセシウム・ヨウ素共に8月5日現在「不検知」を保っております。

現時点では、皆さまにご紹介する私どものお米は、生産地の状況からすると放射能的には全く安全と申し上げられるのですが、さらに今後収穫後検査等が行われる場合には、リアルタイムで皆さまに情報をお伝えし、すべての情報を開示して皆さまの付託にお応えしたいと考えております。

## 実り前の、夏の田んぼ

### お急ぎください!!!

産地的に安心!ということで、山形(特に北部と庄内)のお米には、業者が殺到しています。

未だ収穫もされていないお米に青田買いが始まっています。

私どもの販売数量は、昨年度プラス新品种「つや姫」1 tだけです。

早期の完売が予想されますので、お早目の予約をお奨めいたします。

### .....今年のお米ラインナップの特徴は.....

#### 1. 「つや姫」登場

山形生まれの大人気、超良食味米「つや姫」を数量限定で販売いたします。

#### 2. いろいろ品種が楽しめる「三品種セット」

どの品種もいいか迷っちゃう、という方のために「『吟匠』コシヒカリ」「ひとめぼれ『おかわり君』」「つや姫」の3品種セットを新たにをご用意しました。

#### 3. 少量から始められる“小袋”

少量での購入をご希望の方のために各品種とも1袋「2 kg」の商品をご用意しました。

#### 4. 精米の違いをお試しできる

『吟匠』コシヒカリ“3点セット”

玄米／五分／白米という精米度の違いを楽しむ3点セットもをご用意しました。

混ぜごはんや野菜中心のメニューが美味しい「玄米」、お魚との相性が高い「五分搗き」、がつつりお肉を食べたい時は「白米」など、メニューにあわせて“精米度”の違うお米を炊く、ワンランクアップの楽しみ方もお試しください。

商品番号	商品名	総重量	金額(税込)
1	高橋親子の田んぼのコシヒカリ	5 kg	3,600円
2	北限のコシヒカリ『吟匠』	5 kg	3,300円
3	北限のコシヒカリ『吟匠』	2 kg	1,400円
4	真室川のひとめぼれ『おかわり君』	5 kg	2,800円
5	真室川のひとめぼれ『おかわり君』	2 kg	1,200円
6	山形生まれの超良食味米“つや姫”	5 kg	3,200円
7	山形生まれの超良食味米“つや姫”	2 kg	1,350円
8	お試し三品種セット 吟匠コシ・ひとめ・つや姫(各1 kg)	3 kg	2,100円
9	お楽しみ三品種セット 吟匠コシ・ひとめ・つや姫(各2 kg)	6 kg	3,900円
10	精米の違いを楽しむ3点セット 吟匠コシ／玄米・五分・白米(各2 kg)	6 kg	3,900円
11	真室川のもち米 ヒメノモチ白米	2 kg	1,500円

平成23年度新米の予約受付は、平成23年9月5日(月)午前9時スタートです。

予約お申込は、別紙「高橋剛と仲間たちのお米予約申込用紙」をご利用ください。

お手元にこの用紙が無い場合は、0120-76-5812(無料フリーダイヤル)までお問合せください。