

高橋剛商会ニュース

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

お客様・販売者・メーカーの 絆となる情報交換誌です。



ワンランク上の…“お米”楽しみ方 お食事メニューに合う「お米の品種」とは？

酢飯



春、桃の節句・卒業式・入学式・転勤・・・人生の区切りを祝う春の食膳には、ちらし寿司が似合います。冷凍保存技術が進んでいなかった私の子ども時代には、お寿司といえばちらし寿司でした。桜デンプ、干びょう、シイタケ、酢れんこん、菜の花、紅しょうが・・・

さて、酢飯に合う品種ってなんでしょう？ きちんとしたお寿司屋であれば、酢飯は「ササニシキ」というところが多いようです。あっさりして炊き上がりが柔らかい、お米が自己主張しないの、ネタが引き立ちます。

ちらし寿司の場合は、生ものネタがないので、お米に甘さと粘りを少し加えるために、「ササニシキ」7:「コシヒカリ」3の自家ブレンドがお奨めです。

そう、お米の品種ってブレンドする楽しみもあるんですよ。

育ち盛り的小朋友さんには、ボリュームと濃い味で必ず喜んでもらえるのが丼モノ。特に“親子丼”なら(ご飯さえあれば)具材は一鍋であつという間にできあがるので、忙しいお母さんの必須アイテムです。

でも、大人には重いし濃いし、汁を吸ってぶかぶかになったご飯がちょっと・・・と言う方もいらっしゃるね。コシヒカリなどの粘り系お米や、ササニシキなどの柔らか系のお米は、汁気に負けてしまうかもしれません。お米の炊き方を硬めに、という対処法もありますが、お米自体のしっかり感も欲しいところです。

そんなニーズにぴったりなのが、山形「つや姫」。甘み・香り・色つやという評価基準ですべて「コシヒカリ」を上回ったと言われる「つや姫」ですが、“柔らかさ”という点では低評価。すなわち“しっかり”系のお米です。同県「はえぬき」の血を引いた“しっかり”感が丼モノの汁気に負けないお米の味を保ち、具材の濃さを受け止めます。

丼物



炊き込みご飯



朝ごはんのお米。私が一番しっかりとお米を食べてもらいたいのは、朝ごはんです。

お味噌汁、お漬物、生卵または納豆またはあじの干物、そして白米(玄米)というシンプルな食膳は、栄養バランスとしても世界最高の朝ごはんと自負できるものです。

このシンプル&ベストの朝ごはんには、やはり「コシヒカリ」が似合います。口に何も入れず、お米だけをほうばった時の幸福な味わいは・・・格別です。「コシヒカリ」誕生から60年以上を経て、なお日本のお米生産の頂点に君臨し、その他の人気米もすべて自らの孫たちで占められている、という実力は、並大抵ではありません。

昨年暮れに、私が食育協力をしている東京都の公立小学校で、学校のバケツで育てた「コシヒカリ」と給食用の「ひとめぼれ」を食べ比べる収穫祭が行われましたが、稲を育てた5年生たちも、集まったお母さんがたや先生も、一口食べ比べただけで、「コシヒカリ」の甘さ・香り・粘り気のすごさに感動しておられました。

お米についてもっと詳しく知りたい方は・・・
インターネットなら「高橋剛商会」で検索

QRコードで簡単アクセス!



炊き込みご飯! 春はなんといっても「タケノコごはん」孟宗竹の濃い香りを思い浮かべただけでよだれが・・・。

我が家では、炊き込みご飯にもち米を加えて炊くようになってから、食卓に上る頻度がぐんとあがりました。旬の食材なら、貝でも、菜っ葉でも、お魚でもゴボウでも、軽く醤油等で味付けして素材をそのままご飯と一緒に炊き込めば、旬の香りと味わいが、ご飯にそのまま移されて、いくらでも食べられます。

さて、そんな炊き込みご飯にマッチする品種はというと・・・。柔らかすぎず、しっかりしすぎず、粘りすぎず、さらさら過ぎず、中庸を大切にするお米、「ひとめぼれ」あたりが最適ではないでしょうか。ちなみにヒラキが自宅で炊く時は、「ひとめぼれ」8:「もち米」2の割合でブレンドします。そうすると、炊き上がりにつやが出て、見た目がさらに食欲を引き立てるのです。

朝ごはんのお米



これは私の密かに尊敬する西島豊造さん(米穀店スズノブ社長)に教えてもらったこと。精米したあと時間がたって“古くなった”お米を品種のブレンドで再生させる方法です。

精米したお米は、乾燥と酸化によって劣化します。ぱさぱさ感が増したり、香りや甘みがなくなったりします。そのような“劣化”をカバーするお米を加えることで、食味を上げるのです。

劣化カバー役として使えるお米の代表は、低アミロース米「ミルクキーン」や北海道産「おぼろづき」(劣化が軽度[4月までは精米から2ヶ月以内]なら「コシヒカリ」でも代用可)。これらを2割~4割くらいの割合でブレンドして炊くと、食味の劣化がかなりカバーできますよ。



<発酵調味料の豆知識>

癸祥

今や調味料というより“健康食品”と言ったほうがよいような“お酢”ですが、その歴史は古く、おそらく有史以前（文献に残されたのは紀元前5000年のバビロニアが最初）にお酒と共に誕生したとされています。食酢の中心成分は「酢酸」で、果実や穀物を発酵させてできたアルコール成分に、酢酸菌を加えて発酵させることで様々な「食酢」はできあがります。日本酒やワインを空気に触れる状態で長期間放置させておくと酸っぱくなるのは、自然環境にはたくさんの酢酸菌が潜んでいるからなんですね。

健康への効能…

ところで、健康ブームの中で様々な効能(?)が注目されてきた“お酢”ですが、中には誤解や迷信もあります。例えば“酢を飲むと身体が柔らかくなる”というお話は、科学的には全くの迷信。筋肉も骨もなんの変化もないそうです。また“筋肉疲労の原因(?)”と思われていた蓄積された乳酸を取り除く”という説も、そもそも疲労の原因は乳酸蓄積ではなく、細胞外のカリウムイオン濃度の上昇によることが判明していますので、間違

いです。ただし、お酢と砂糖を一緒に摂ると、疲労してグリコーゲンが欠乏した筋肉へ、グリコーゲンの再補充を促進するので、疲労回復に効果があるのは確かです。

殺菌力

お酢が有史以前の大昔から人間の生活に用いられてきた最大の理由は、その殺菌力です。酢酸に限らず、酸は多くの微生物にとって大変な強敵です(乳酸菌が酸を作り出すのは、他の微生物が棲めない環境を作り出すため)。お寿司はもともと腐敗しやすい動物性たんぱく質

に、米につく乳酸菌の力を使って酸を作り、腐敗性微生物の増殖を防ぐ技術として始まりました。

無害洗剤

今静かなブームになりつつあるのが、重曹(アルカリ性)と組み合わせ酢(またはクエン酸)をお掃除に使う、無害洗剤としての利用法。特に動物性脂質の汚れを放置してほこりと一体化して取れにくくなった汚れ(換気扇やガスレンジ回り!)を、重曹で溶かし、お酢で中和する方法を使うと、労力かけずに汚れがすいすい取れていきますよ。

食酢



ビネガー



食べる “さくら” 紹介

寒い寒い冬もなんとか出口が見えてきましたね。今年ほど春の暖かさが待ち遠しかった冬は久方ぶりです。

そんな春の喜びを、食べる“さくら”で一足早く感じてみませんか？

古来から我が国では、さくらを目で見て楽しみ、香りを楽しみ、味わって楽しんでいたそうです。ところが目立った果実がつかないため、いつしか花観賞用の品種だけが優勢になり、香りや味の楽しみは忘れ去られてきました。

でも、さくらの香りと味は本当に独特のものがあります。その名残が桜餅。一度食べると身体の記憶に刻み付けられますよね。あっこの香りは“さく

ら”だって。

多くの日本人が“さくら”を特別な花として大切にしているのは、“さくら”が卒業・入学・就職・転勤など、人生の節目の記憶と結びついているからです。そう“さくら”は「記憶の鍵」なのです。

今回紹介させていただく“さくら葉茶”や“さくら紅茶”はその独特の香りで、花びらの薄紅の淡さで、貴女を一瞬のうちに大切な記憶の時間に連れ去ってくれるに違いありません。

それに加えて、“さくら花”にはある美容効果が最近発見されたそうですよ。詳しくは同封のチラシをご覧くださいね。

前号(平成24年1月20日発行)の『高橋剛商会ニュース』で、高橋剛が取組んでいる放射能除染試験についてお知らせいたしました。

その中で福島県大熊町の試験結果が“1月末以降”に明らかになるだろう、と記載しましたが、平成24年2月6日現在で、大熊町役場ご担当者から“試験結果の公表と講評については、もう少し時間を頂戴

したい”という依頼がありました。

皆さまにお伝えできるようになるまで、もうしばらくお待ちいただけますでしょうか。(なお、雪解けし気温が上がりだす4月から、除染活動を再開する予定にしております。関心のある方は、3月中に弊社まで直接お問合せくださいね。)

放射能除染試験について

洗顔でできる 簡単美肌対策

石けん、チューブ式、泥、液体石けんなど、洗浄剤の種類もたくさんありますが、洗顔はただ洗い流せばいいものではなく、今の肌状況を知るチャンスです。よく肌を観察して洗顔方法を選ぶ、大切なスキンケアの始まりなのです！

この時期は多くの方が乾燥に悩んで保湿の高いケアをしますが、洗顔はどうでしょうか。毎日とは言わなくとも、今日は乾燥するな、ここは脂っぽいなどいつも同じ肌状態ではないですよ。それに合わせて今日はしっかり保湿しておこう、今日はさっぱりにしておこうなどと調節するように、洗顔も調節してみましょう。それだけで、その後にするスキンケアがより一層力を発揮してくれます♪

まずは洗浄剤の種類と成分についてです。洗顔選びの参考になさってください。

チューブタイプの洗浄剤には界面活性剤といって、発泡作用や洗浄作用、ものを柔らかくしたり、滑りをよくする、柔軟・平滑作用がある化学物質が含まれています。

これは肌のたんぱく質を壊し、その洗浄剤に含まれているその他の化学物質を取り込んでしまいます。

界面活性剤には脱脂作用があり、それを補うために保湿成分をたくさん入れてしっとりと感じるように作っているものがとても多いので注意が必要です(中には、成分良好のものもあるので手軽さなどを考えている方は探してみるのもいいかもしれません)。

また、泥も脱脂力があるため乾燥しやすいところがあります。使う場合は泥

の質感も細かいものから粗いものまであるので、お肌の表面に負担をかけないものを選んだり、量の調節や肌に乗せている時間に気を付けてください。

粗い質感のものを常時使っていると、ピーリングをしていることと同じになってしまうので要注意です！ 合成の着色料や香料など良くない働きをするのは、合成界面活性剤や合成ポリマーだけではありません。

その点、石けんにも界面活性作用があるのですが、おだやかであること、また天然のものなのでたんぱく質を無理に壊すような力はありません。

ベースが石けん素地・脂肪酸カリウム・脂肪酸ナトリウムでできていて、余計

なものが入っていないものを選びましょう。

石けんで洗顔をすると、つっぱると感じられることがありますが、それは一時的に皮脂が落ち、目に見えない石けんカス(石けんと水道水に含まれるカルシウムが結びつくと発生します)が付着することでそう感じます。

しかし、その石けんカスは時間の経過とともに出てくる皮脂とうまく中和し、つっぱりはなくなります。ですから、石けんを使うと乾燥するのではないのですよ！

もちろん、洗い過ぎや長い時間泡を乗せたままにしておくことを常に行っているとそれは本当の乾燥を招くことにつながるので注意してください。

本題の洗顔方法ですが、普段泡を立てた後はどの様に洗っていますか？ 洗えていれば問題ないということであまり気にしていませんか？

混合肌など、部分的に脂っぽさがあるところは先に泡を乗せて洗い始めましょう。

そして、残っている泡でそのほかの部分へ広げていきます。

乾燥肌の場合でもTゾーンは他の部分に比べて比較的、皮脂の出やすいところなので先に洗い始めましょう。

時間はあまり長くかけずに素早く全体を洗いましょう。

肌荒れや、炎症を起こしている場合は少しの刺激も悪化につながるかもしれませんので、乾燥があまりにも激しいと感じるときはぬるま湯よりもさらに水温を下げた洗顔だけの期間を設け、改善されてきたら石けんを使用する日を増やしたり、泡を乗せている時間を少しだけ増やして慣れさせていくほうが肌に負担なく石けんで洗顔に戻ることができます。

お湯にも皮脂を落とす力がありますので、メイクをしていなく汚れが気にならないときは石けんを使用しなくても大丈夫です。

共通して行っていききたいのが、きれいに洗いたい気持ちはわかりますが、指でゴシゴシ集中的に洗い過ぎないこと、熱い温度で流さないなど温度管理をすること、長時間泡を乗せておかないこと、しっかりと素早くすすぐことです。

優しいといわれている石けん洗顔も小さいことをきちんと守れているからこそ効果が出てきます。

洗顔前に清潔な手で肌に触れて肌の状態をチェックして見ましょう。

今日は乾燥しているから短めに済ませようとか、一日外出して汗や汚れが気になる日はしっかり落としておこう、何となく角質が溜まってザラつきが気になるときはバスタブに浸かり肌が柔らかくなってから洗顔してみよう、など…その時に合わせて工夫してみると、その後のスキンケアの効果も違ってきます！



大切なことだとわかっているはずなのに
結構、地味に見えてしまう、地味にされてしまう洗顔・・・

これをスキンケアのメインにするともっともっと楽しくケアができますと思いますよ♪
洗った後の肌の状態も次のケアを始める前にぜひ、よ〜く観察してみてくださいね。
些細なことでも、調節するってとっても大事なんです！