

# 美食同玄米

bishoku do genmai

# かわらばん

Vol. 6

2020 autumn

## 玄米で夏の疲れをリセットしましょう

暑さで弱った胃腸を癒し、発汗と食欲不振で不足したミネラルと栄養分を補給したい秋。特にエネルギー源となる糖質やタンパク質、エネルギー代謝を促すビタミンB1、体の機能をととのえるミネラル類をしっかりとりたいもの。全部かなえてくれる玄米で、夏の疲れをリセットしましょう。消化が良く食べやすいレシピもあります。



### 美食同玄米とは

コシヒカリと黒米のかけあわせで生まれた、新品種。特徴的な色のお米です。黒いところに古代米由来のポリフェノールが蓄積しています。

### 玄米の栄養 pick up

#### ごめ油

玄米の栄養が凝縮されている胚芽。この胚芽からしぼった油が、美食同玄米揚げたがねにも使われている「ごめ油」です。揚げ物がからりと揚がり、劣化しにくく経済的なのに加え、γ-オリザノール、米セラミド、スクワランなど、美容にうれしい米由来の成分がたっぷり含まれているんですよ。

美食同玄米はネットでも買えます。Amazonで「美食同玄米」と検索してください。

### 美食同玄米のかんたんリゾット



作り置きのカポナータ（夏野菜のトマト煮）を水でのばし、美食同玄米パックごはんをカえて軽く煮て塩コショウで整えて完成。米粉チーズ、オリーブオイルを振りかければイタリアンな一品に。

#### <カポナータ>

玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、パプリカ、エリンギを一口サイズに切って少量のニンニクとオリーブオイルで炒め、トマト缶をカえて軽く煮込み、塩コショウで味を整えます。冷やしてワインビネガーをかけるのがおすすめ。パスタソースにもなりますよ。

### 人気商品のご紹介

#### 「美食同玄米入り 揚げたがね」

おいしくて止まらない

粒のままの美食同玄米をもち生地に練りこみ、上等のごめ油でからりと揚げた、新感覚のかきもちです。材料半は、米、ごめ油、塩、以上！サクサクした歯ごたえと米のあまみ、美食同玄米の香ばしさのハーモニーが楽しめます。

