おいしい佐久のお米がさらにおいしくなる

佐久はおいしいお米が取れます。特に浅科の五郎兵衛米などは県内外で人気です。

きれいな水・粘土質の土壌・寒暖差など自然豊かな佐久から生産されるお米は、粘りと甘さが強くおいしいお米と言われています。卵かけごはんにも、さめてもおいしいのでおにぎりもいいですね。

そんなお米をさらにおいしく炊くにはどうしたらよいのでしょう。昔からかまど炊きがおいしいといわれていますが、「ごはんを炊く」とは、お米のデンプンを糊化させること。糊化が進むほど、甘みが出て粘りのあるおいしいごはんになります。外観・味・粘弾性・硬さ・食感・香りのすべてがバランスよく炊き上がったとき、もっともおいしい状態に到達します。

かまど炊きの工程は、はじめチョロチョロ・中パッパ・ブツブツいう頃火をひいて・一握りのワラ燃やし・赤子泣くともふた取るな。つまり、前炊き・炊き上げ・沸騰維持・追い炊き・蒸らしの工程がポイントなのです。

そんなかまど炊きを実現した商品を中込『エルコンパスミツワ』さんが、すすめてくれました。

それは、銀シャリ高温スチームでかまど炊きを実現したナショナル高温スチームＩＨジャー炊飯器。

炊きたても、保温ごはんも、さらにおいしい銀シャリ炊飯器です。お米にツヤ・ハリを与え、ふっくらとした甘みのあるごはんに仕上げてくれ、ごはんのパサつきを抑え、イヤな保温臭も追い出してくれるそうです。この炊飯器があればさらにおいしいごはんが毎日食べられますね。

炊飯器のお問い合わせは中込1-20-5『エルコンパスミツワ』電話62-0648におたずねください。

上手なお米の保存方法

おいしいごはんを食べるにはお米の保存方法も大事です。

◇保存は風通しの良い日陰で
・涼しい日陰を選び保存しましょう。
・高温多湿の場所は品質を落とします。

◇水濡れに注意
・水に濡れたお米はカビが発生しやすくなります。
・濡れた手で容器から取り出さないようにしよう。

◇保存容器はこまめに掃除
・容器はフタの有るものにしましょう。
・こまめに掃除をすることで虫の発生を防ぎ、古いお米が残りません。

◇異臭に注意しましょう
・お米は臭いが移りやすいので臭いの強い物（生もの・洗剤・灯油など）のそばに置かないようにしましょう。

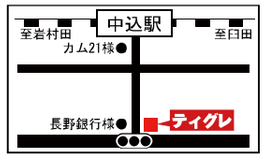
（資料提供　ＪＡ佐久浅間・米穀課）

第80回うたごえ喫茶

「秋の歌・愛唱歌特集」
歌声で元気ハツラツ！
期日…10月27日(金)
時間…午後6時～9時
会場…喫茶明正堂
会費…600円(コーヒー・紅茶・ミルクのいずれか)
明正堂(62-0875)

日本のファーストフード
丼 新米で はいかがですか
天　　丼・・・900円
しょうが焼丼・・・800円
ソースカツ丼・・・850円
マ グ ロ 丼・・・900円
親　子　丼・・・800円
TEL 0267-62-6200
佐久市中込2-14-30
ホテル ナカジマ

ウィッグ展示会 11月10日(金)・11日(土)
テレビ・雑誌で話題の「おしゃれウィッグ（かつら）」で、気軽に変身!!
見るだけ、さわるだけ、大歓迎です。
ぜひお出掛け下さい。



ティグレ 東京カバン
佐久市中込 長野銀行前
☎ 62-3509
秋冬物バッグ
限定30本
30%OFFコーナー

おしらせ…11月のグリーンマルシェは第2週の11日です。第1週はメンバーが「佐久市（さくいち）」に出店するため変更しました。ご了承ください。

健康アドバイス

最近話題のレスベラトロール

ブドウのおいしい季節ですね。今回は、そのブドウに含まれている有効成分のお話をします。

たくさん食べても健康

みなさんは「フレンチパラドックス」というのをご存じですか？　これは、美食家・健啖家のフランス人に、肥満の人や成人病の人が比較的少ない。それは、ワインを飲んでいるおかげであるという表現です。

つまり、飲み食いすればする程、本来はメタボリックシンドロームにかかりやすくなるはずなのにワイン効果で返って健康になるという意味がパラドックスです。

赤ワインの健康効果の主役は、ブドウの種子と果皮に多く含まれているポリフェノール類。赤い色素成分アントシアニン、種子に多いＯＰＣ(オリゴメリック・プロアントシアニン）がよく知られていますが、今回の話題は、もっと微量で強力な抗酸化性を有する機能成分としてブドウに存在している「レスベラトロール」です。

血液サラサラ効果も

生理作用として悪玉コレステロールＬＤＬの酸化を阻害し、血小板凝集を抑制し、血液をサラサラにする作用、抗腫瘍作用、イリノイ大学のＰｅｚｚｕｒｔｏ博士らの皮膚がんモデルマウスを使った研究で明らかにした抗ガン作用が有名です。また、寿命延長効果をもつカロリー制限模倣物質であることもわかってきました。

ブドウの果皮中に存在するほかピーナッツの薄皮に存在していることから、ピーナッツは薄皮ごと食べるように。また、ブドウも最近皮ごと食べる種類も出回っています。これらのブドウならレスベラトロールを摂るには最適です。ワインでは白ワインに比べて、皮ごと処理する赤ワインに多く含まれます。

ここで、みなさんに朗報です。最近、日本のワインメーカーのメルシャンが赤ワインより「レスベラトロール」を高含有するワインの醸造に成功。『メルシャンメルロー・リスベラ』（税込730円）を発売しました。飲んでみたい方は、中込駅前グリーンモールのマルトオーツカさん（フリーダイヤル0120-620102）にお問い合わせください。

（資料提供　メグミ薬局）

パソコン売ります

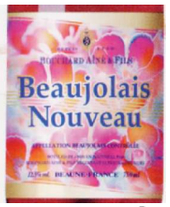
今回はモニタも付いていますので3000円で募集致します。ノーサポートですので以下の意味が分る方・引き取りに来れる方のご応募をお待ちしております。

リカバリディスクはありますのでＯＳ(Ｗｉｎ98）はインストールできると思います。Ａｔｈｌｏｎ600ＭＨｚ・メモリ256ＭＢ・ＨＤＤ20ＧＢ・ＣＤ-ＲＯＭ・ＣＤ・Ｒ・ＦＤＤ・キーボード・マウス付き。

10月25日までに62-5714またはメールでお申し込みください。希望者多数の場合は抽選の上当選者にご連絡いたします。

メルシャン メルロー・リスベラ
ミディアムボディ　ほどよい渋味
アルコール度数：１４％未満
720ml 730円

話題のリスベラトロールを１本中に 10mg とたっぷり含み、高級葡萄品種メルローを使用した、身体に嬉しい健康付加価値付きの上質本格赤ワインです。



ボージョレー・ヌーヴォー予約受付中
そのフレッシュでフルーティーな香り、穏やかな酸味と少なめの渋味ですっかりお馴染みのヌーヴォーが、11月16日に日本上陸です。
航空便、船便以外にも、ノンフィルターや白のヌーヴォーなど、種類豊富に取り揃えて予約を受け付けております。
事前予約の方には、ソムリエナイフを進呈。
お申込みはお早めにどうぞ！
リカー&ギフトプラザ　ゆめ佐久カード加盟店
中込駅前 グリーンモール
マルトオーツカ
0120-620102
毎週 水・木は３倍

シニアレンズ Ｑ＆Ａ
Ｑ 老眼を感じたら、早めにメガネを作るべきですか？
Ａ 老眼に気付いてから実際にメガネを買うまでの期間は約３～４年が最も多いようです。メガネをかけると眼も体も楽になり、スムーズな視線の動きが若さを取り戻してくれます。我慢しえいても何も得なことはありません。老眼を意識し始めたら早めにメガネを作ることをお勧めします。

読書用メガネセット
17,000円（税込み）
あなたのメガネ・補聴器応援します
メガネのシミズ
佐久市中込2-14-1 ☎ 63-0017
電話いただければ車で迎えに行きます。