

# 石本米穀店

☎ 0242-22-2401

FAX 0242-22-2501

定休日 日曜日・盆・正月

毎度有難うございます

平成18年6月1日

第17(4月号) - 3号



がんこおやじ

# 米屋のひとりごと

「あいづ米」は深緑の中、田植えが終りました。

「天地のめぐみ・人のぬくもり」で、自然と人間が共生し、今年も安全・安心な「あいづ米」が秋には収穫でき、お届けできるようと、今から楽しみにしております。

「あいづ米」や「会津」に「要望・」提言がありましたら、「私のひとりごと」として当店までご一報下さい。



平成18.4.26 桜満開

## ようやく春が

会津は、四月になっても寒い日が続き、三寒四温ならぬ、三寒一温のような天候でした。

しかし、自然は偉大で、人の心に春という楽しい季節を、確実に運んでくれました。

桜は例年より遅れ、会津若松市では20日頃開花、25日満開となりました。

広い会津の山間各地では、5月初めまで楽しめませんでした。

名所旧跡・大自然も、それに合わせて、観光客で賑わっております。

私もゆつくり・ゆつたりと、歩いてみようと思っております。

### 夏場の精米保管は？

- ① ご注文はこまめに、最長45日分  
② 米びつは毎回空にし大掃除、太陽消毒  
③ 涼しく風通しの良いところに  
④ ふたつきのポリ容器での保管がおすす  
⑤ 害虫予防に唐辛子・にんにく・わさびを入れて置く(唐辛子プレセント中)

### 夏場の炊飯方法は？

- ① 手早く洗米・水切り  
② 30分程度浸漬  
③ 米の乾燥状態により水加減調整  
④ 水温は低いほうが良く炊ける  
⑤ 炊飯完了ブザーが鳴ったらすぐかき混ぜ蒸気を飛ばす  
⑥ 保温は5時間が限度、それ以上は冷蔵庫・冷凍庫で保存

### お米の栄養学

米は健康の源、一日を元気良く活動するために、朝食で脳や体に必要なエネルギーを補給しましょう。

特に玄米にはビタミンB1・E・鉄分・亜鉛・食物繊維など豊かな栄養成分が含まれています。

玄米は白米に比べれば食味が落ちるの否めません。

そこで、玄米の栄養価・白米の美味しさを持ち合わせた分搗き米(五分・七分搗き)が注目を集めています。

分搗き米はごはんの劣化が進みやすいため早めに食べ切りましょう。

ご注文は、5kg以上で承ります。

尚、商品作りに一日の時間を下さい。

### 会津人の心 六月・七月

一畳ギャラリー展示即売(店頭)

錯技師 藤明 作



#### 文字からくり切り絵

漢字・ひらがな・カタカナ  
・アルファベットを使い、  
切り絵を完成

会津若松市新横町4-7

☎080-1835-5393

### 美味しいお店紹介

創業百年 四代目

## マルモ食堂

会津若松駅から真正面、会津バスターミナルの隣です。

先代からの教えを守り、若い主人の感性で仕上げた味は、地元はもちろん、観光客にもまた、食べに来たいと大評判です。

ぜひお立ち寄り下さい。

人気メニュー



は、カツ丼・各種定食・中華そば・会津ラーメン・オムライスなどなど。

会津若松市白虎町二九九

☎0242(22)0818

※ あいづ米や会津に関する事・考え・興味をご投稿下さい (200字程度)お待ちしております 粗品を差します

E-mail:oh-kome.aidul@topaz.ocn.ne.jp <http://www17.ocn.ne.jp/~aidukome/>(又は石本米穀店で検索)