

# 米屋のひとりごと

毎度有難うございます

平成19年1月9日

第20号



福島県会津若松市扇町124

## 石本米穀店

☎ 0242-22-2401

FAX 0242-22-2501

定休日 日曜祭日・盆・正月

# 迎春

会津の新年は、歳末に降った雪をあちこちに残し、厳しい寒さながらも素晴らしい青空で迎えることができました。

3日は会津磐梯山の夕焼け、5日の夕方はチラッとライトに輝いて、ダイヤモンドダスト(?)が見えた気がしました。本年も「あいづ米」にこだわりより良い商品作りに励みます。何卒、よろしくお願い申し上げます。



19.1.8.  
店舗前に雪

## 食育へのお手伝い

今注目の、厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」による、1日の摂取量は【主食】ごはん中盛り4杯程度、【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理5皿程度【主菜】肉・魚・卵・大豆料理3皿程度【牛乳・乳製品】牛乳だったら1本程度【果物】みかんだったら2個程度で、寒さや疲れに負けない元気な生活を送りましょう。

米屋としては「国産食料自給率100%の、ごはんからはじめよう」ということで応援します。

朝食を必ず食べることで、脳が目覚め、身体にエネルギーが蓄えられ、思わず今日もがんばるぞと気合が入る。

## 専門店とは？

取り扱い品数の多さではなく、お得意様が感じる疑問や質問などに即答できないとしても、数日後には正確に返答できること、真実を語れることとが、なによりも専門店らしいと感じております。

お問い合わせをして頂けるといふことは、非常に大事なことで、米屋のさらなる勉強・意欲には有難たいご提案と申しております。

口から入る商品だからこそ、食の安全・責任を持ちたいのです。当店から皆様にお願ひがあります。ぜひ、ご投稿ください。

あいづ米や会津に関する記事を200字程度で、書いてください。

新たな視点で米・会津を見直すことができるような気がします。

## 炊飯水加減注意

炊飯器使用で三つに分けてみました

①(普通)コシヒカリ・ひとめぼれなど整粒度合いが充分な白米

②(多め)玄米・分搗き米・古代米・雑穀混入米・おかゆなど

③(少なめ)粘りの強いミルキークイーン・LGCソフト(低たんぱく米)など低アミロース米や、すしめし・炊きおこわ(もち米)、未熟米混入品など

## 会津人の心 一月

一畳ギャラリー展示即売(店頭)

## 中村豊蔵商店



会津若松市一箕町  
八幡坂下甲1402  
頑固そば打ち道具一式  
☎ 0242-22-1554

<http://www.toyoza.com/>

## 美味しいお店紹介

彩喰彩酒

## 會津っこ

会津若松市栄町四ノ四九  
☎ 0242(32)6232

お店自慢の会津手作り料理・地酒は観光客からはもちろん、地元でも評判の、ホッと一息、安心のお店です。

お一人でも、新年会・クラス会など、仲間の心よりどころとしても最適です。

マスターの笑顔は、どんなわがままも包んでくれます。



※ あいづ米や会津に関する「わたしのひとりごと」へのご投稿 (200字程度) お待ちしてます 粗品を差呈いたします