



にいがたの街を  
元気にあるこう♪

テ イ ク ア ウ オ ー ク

# TAKE A WALK

発行：新潟日報・新潟南地区 編集・制作：アド・メディック



9店がお届けしています!

今月の先生



(株)新潟農商 代表取締役社長  
三ツ星お米マイスター  
伊藤 公博さん

## 実りの秋到来 おいしい ご飯を 食べよう!

待ちに待った新米の季節がやって来ました。  
今月は、新米をおいしくいただくためのコツを  
新潟農商の伊藤さんにいろいろ聞いてきましたよ!

### コツ1 米の選び方

袋に入った米を買うときは、産地や産年(精米年月日)などが書かれた表示をよく見て、日付の新しいものを買うようにしましょう。また米粒が見える場合は、粒がそろっているもの、真っ白い米粒が少ないものを選びましょう。

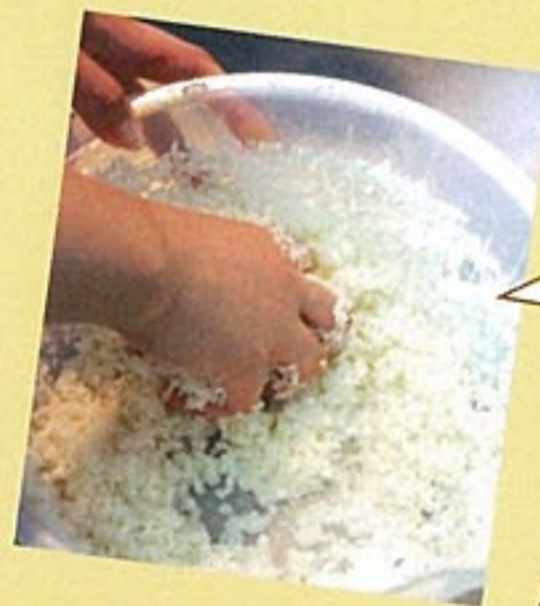
産地や精米年月日を確認!



真っ白い米粒が少ないものを!

### コツ2 米の研ぎ方

精米技術が進んでいるので、研ぎ過ぎはかえってダメ。最初の水はすぐに捨て、そのまま米に指を立てるようにして20~30回かき混ぜます。その後、2~3回水を替えればOK! 水が白く濁っていても大丈夫です。米を研ぐときは冷たいものを使いましょう。最初の水は米が吸水するので、できればカルキ抜きをした冷たい水を使ってください。おいしい米を炊くための軟水も売られていますので、試してみるのもいいでしょう。研ぎ終わったら、夏は30分以上、冬は1時間以上水に浸けておきましょう。



手早く研いで米のうまみを逃さないで!

### コツ3 米の炊き方

炊飯器で炊く場合は、釜の7~8割くらいの米の量で炊きましょう。釜に余裕を持たすことで米の対流が良くなり、ふっくらとしたご飯が炊き上がります。炊き上がったら10~15分蒸らして、釜の底の方から切るようにかき混ぜ、余分な水分を飛ばすようにしましょう。



釜の7~8割くらいの米の量で!

### コツ4 米の保存方法

米は風通しのいい、涼しい場所で保管するのがベスト。袋から米びつなどの容器に移し替え、空気に触れさせないようにしましょう。少量の米なら、空いたペットボトルに移し替えて冷蔵庫内で保管するのもいいですよ。炊いたご飯が残ってしまった場合は、温かいうちにラップに包んで冷凍しましょう。食べる時に電子レンジで温めれば、炊き立てのようなふっくらご飯が食べられます。

1.8Lのペットボトルには10合、500mlには3合の米が入ります。



### TOPICS

#### ガスコンロ+フライパンで簡単ご飯

土鍋で炊くご飯がはやっていますが、普段使っているフライパン(ふた付きで深さのあるもの)でもおいしいご飯が炊けるのです! ぜひ試してみてください。

- 1 深さのある底の厚い鍋(フライパンなど)を用意し、研いだ米を入れ、同量より少し気持ち多めの水を入れる。
- 2 鍋にふたをし、強火にかける。沸騰したら弱火にして20分煮込む。
- 3 火を止め、ふたをしたまま15分ほど蒸らす。炊いたら底の方からかき混ぜ、余分な水分を飛ばす。



### 教えて! 伊藤さん

#### 伊藤さんオススメのお米は?

コシヒカリの最高傑作・魚沼産コシヒカリを、ぜひ食べていただきたいです。岩船産のコシヒカリは、粒がしっかりしていて粘りが少ないので、硬めのご飯が好きな人にオススメです。



#### 読者にひとこと!

おいしいご飯は、おかずのおいしさを引き立ててくれます。せっかく米どころ・新潟で暮しているのですから、おいしく炊いて、そのおいしさを存分に味わってください。



(株)新潟農商  
住 中央区鳥屋野331  
電 284-1117  
http://www.niigata-noshokai.co.jp/

## 畳は信用です。

中国産はすぐ摩耗します。国産品は丈夫で艶があります。当店では自信を持っておすすめします。当店で自さを実感して下さい。 <※税込>

最近、畳業界にもオトリ価格、過剰割引で売出し期日を限定し、お客様の関心を引きつけ、施工する段階、施工後に「お宅の畳は特殊畳だから増割料金を頂きます。」と高値で売られる商法が多数発生し苦情が出ております。直ぐに毛羽立つ物、よじれる物等々。畳の品質は分かりにくいものです。使ってから初めて良さが分かります。より優れた商品をお客様に自信を持って納入しております。古いお客様が継続、新規のお客様が増え続けることで大きくなった当店をよろしく願っています。

二代目 店主 敬白  
高値商品、粗悪品を売り付けられた方、今度は安心して当店の品物をお使い下さい。

畳の種類	価格
極上品	15,750円
特上品	13,650円
1級	12,600円
2級	10,500円
3級	9,450円
4級	8,400円
お買得品	7,350円
普及品	6,300円
5級	5,250円
準仕品	4,200円
特価品	3,885円
特々品	3,150円

おすまの貼り替え 1枚片面 ¥2,000  
40種類よりお部屋に合った色・柄をお選び下さい!

カベ紙の貼り替え 6帖の場合 ¥30,000 8帖の場合 ¥42,000  
なんと300種類!!

全県畳組合加盟店 新潟県室内装飾事業協会組合 一般建築施工管理士、二級建築士 内装一級技師 職業訓練指導員 品質管理 家具の移動も無料でお任せ!

株式会社 小池畳内外装 (025)287-1234  
■本社/新潟市東区南紫竹1-11-1 ■亀田工場/新潟市江南区亀田大月2-1-28 ☎(025)381-4001

## Kuruko 総合生協の宅配

### はじめませんか? クルコのある生活

1 普段のお買い物が大変な方...  
○子育て中で子供から目を離せない  
○妊娠中や高齢者で買い物が大変  
○お仕事等で帰宅時間が遅い など...

2 安全で安心な食材を購入したい

3 県内産・国内産の食材を購入したい

クルコの宅配はこんな方に おすすめ

お問い合わせ 資料・サンプル請求  
フリーダイヤル 9:00~19:00(土日除く) 0120-025-261  
インターネット 総合生協 クルコ http://www.niigata.coop/ ケータイ QRコード