

クイーン倶楽部だより

2022年
2月
号
第228号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100

TEL 0258(66)0070

FAX 0258(66)0447

URL <http://www.eco-rice.jp/>E-mail office@eco-rice.jp

包装袋

バックマスター

美味しさ長持ち! 鮮度保持!

チャック付で
保管しやすい

イメージ

袋のデザイン、種類
は変更になる可能
性があります

昨年9月のお便りで、分搗き米の包装袋を検討中とご案内しておりました。皆様にご意見を募ったところ、鮮度を保てる方がよいとの声が多く聞かれました。また、昨今の温暖化はお米の保管にも悪影響を与えています。気温15℃を超えると害虫の生育と繁殖が活発になります。精米したお米は、一か月程度で酸化し、玄米は湿度が上がると品質が劣化していきます。お米をできるだけ美味しいまま保存するには、密閉容器に入れて冷蔵庫に入れることがベストですが、ご家庭ではなかなか難しいと思います。

そこで、エコ・ライス新潟では窒素充填し、お米の「酸化防止」、「鮮度保持」ができる設備を導入しました。包装袋内の空気と窒素を置き換えることで袋内の酸素を減少させることができますので、「酸化防止」、「鮮度保持」に繋がります。窒素充填したお米のお届けは、5月頃からを予定しています。その際は袋の形態が変わりますのでご了承ください。

その
31

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

拡大自殺

自殺は人知れず自分を殺すことですが、最近では縁もゆかりもない他人を殺し自殺する、または死刑を期待する「拡大自殺」が多くなっている。高層ビルからの飛び降り自殺で、下に歩く人を直撃し死亡させる「巻き込み自殺」、希望者を募り仲間と一緒に死ぬという「集団自殺」はたまに見られるが、拡大自殺は新型自殺といえるものである。池田小学校襲撃事件、秋葉原襲撃事件、大阪の精神クリニック放火事件、東大入試襲撃事件などがある。

自殺のセルフチェックは、自殺するような人を見つけ、未然に防ぐということになるが、自殺発見3条件という、強い自殺願望(自殺念慮)、話し相手がいない孤独、無職低収入で社会に阻害されていると言う社会被害意識です。精神クリニック事件は全く友人がいない天涯孤独者というのが解っています。話し相手が誰もいないというのが最大のポイントといえます。



中村 信也(なかもらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。

Nataの体験記

1月10日～長岡農業高校生と加賀の井酒造へ！



糸魚川市「加賀の井酒造」一糸魚川の近くには高い山がありとても寒いと聞いていましたが、お陰様で晴れ。初めての糸魚川、初めて酒蔵を見学！街を訪ね、蔵の歴史を学び、お昼は美味しいそばを。午後は長農高の生徒が栽培したお米で、お酒の仕込み。作り方を見たことがない私は素敵な経験になりました。
小林杜氏の説明を聞きながらみんなで洗米や浸漬を頑張りました。次に酒蔵を見学して酒造りを学び、酒母を味見するとお酒の香りが…苦くてピツクッ！そしてお酒を作るためには知識が大事なことを感じました。



良い一日でした！

美味しくできるかな、楽しみに待っています！！

お酒の造り方や新潟の綺麗な景色をフランスや世界の皆さんに伝えたいです。更に新潟の文化も美味しいお酒を通じて広がりたいたいと思います。



美味しさを数字と目視で判断する杜氏



蔵の裏にある神社で美味しい酒ができるように祈りました

手軽につくれる **会員さんからのレシピご紹介！**
「枝豆じゃこごはん」を作りました！

エコ・ライスの「米」、「冷凍むき枝豆」を使ったレシピを会員さんからご紹介いただいたので、さっそく作ってみました。



- 【材料】米3合分 **3合**
- ・米 **3合**
 - ・冷凍むき枝豆 (解凍済) **適量**
 - ・即席お吸い物 **2袋**
 - ・ちりめんじゃこ **適量**



- ① 米を研いで水とお吸い物の素を入れ30分以上放置。
- ② 「ちりめんじゃこ」を適量入れる。
- ③ 炊飯スタート！
- ④ 炊きあがる20分くらい前に、「むき枝豆」を投入。
- ⑤ 炊きあがったら、混ぜて食べてください。



シンプルで簡単、カルシウム栄養満点炊き込みご飯。ホクホクごはんにベストマッチ！

エコ・ライスの商品を使った**“わが家のレシピ”**がありましたら、ぜひ教えてください。会員の皆様からの、お便りお待ちしております。

Poulet crémeux au miso
クリーミー味噌チキン

材料

- ☆鶏肉のささみ 400g
- ☆牛乳 250mL
- ☆味噌 お好み
- ☆キノコ（しいたけ、しめじがおすすめ） お好み
- ☆玉ねぎ 1個
- ☆ニンニク 1片

作り方：

- ☆玉ねぎ、キノコ、鶏肉をひと口大にカット
- ☆フライパンで中火で野菜を炒める
- ☆玉ねぎの色が変わったら肉を入れる
- ☆鶏肉が焼き上がったたら弱火にして牛乳を入れる
- ☆牛乳が温まってきたら少しずつ味噌を入れる
- ☆よく混ぜて、クリーミーになったら出来上がり

いただきます

冬期間のお届けについて **道路状況によりお届けに遅れがでる場合があります**

冬期間は降雪や道路の凍結により、集荷トラックが来られずお届けが大幅に遅れる場合があります。ご指定の日にお届けできない場合がありますが、ご理解をよろしく願っています。