

クイーン倶楽部だより **4月号**

第230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**長岡農業高校生の
『結（むすぶ）』が
完成しました！**

長岡農業高校 生産技術科
作物生産コースの生徒5名が
肥料に酒かすを使い
栽培した酒米を醸しました。

原材料名：米（新潟県産）、
米麴（新潟県産米）
精米歩合：55%
アルコール分：15%
内容量：720ml
製造者：加賀の井酒造（株）
販売価格：1,650円（税込、送料別）
1箱6本入りの場合は、
9,900円（税込、送料込）

お酒は20歳になってから。
妊娠中や授乳期の飲酒は気をつけましょう。

酒米の五百万石を栽培し、お酒の仕込み
から作成したラベルの貼り付けまでを
生徒たちが行い「結」が出来ました！

その
33**Dr.Nobbyのセルフチェック健康****左肩・左顎部痛**

昨日の新聞に米国の高齢有名俳優のスーザン リッチさんの心筋梗塞発作の初期の経験談の記事あり、ためになると思い今回テーマとしました。心臓の血管が急に血流不全になることを「虚血性心疾患」といい、狭心症と心筋梗塞があります。共に胸痛発作で、5分以内に収まれば狭心症、10分以上続けば心筋梗塞といえます。強い胸痛は完全閉塞、軽い胸痛は血流低下といえます。スーザンさんは夜遅く前胸部に痛いような不快感を覚えました。それに息苦しさがありました。彼女は以前発作があり手術を受けていましたので、心臓病の再来かと感じたのですが、強い顔面の左顎痛があり、ただ事ではないと以前手術を受けた病院に連絡したところ、救急入院となり、直ちにステント設置の手術を受け、事なきをえました。心臓病は肩と下顎部に痛みを起こします。心臓病は左の肩、左顔面下顎に放散痛を起こしますので、チェックポイントとなります。最初の心臓手術後はサーモン、ブルーベリー、ケールだけで生きているという徹底した食事療法をしていましたが、気がゆるみ、パスタ、アイスクリーム、お菓子だけになっていたそうです。彼女は食事を昔に戻し、運動療法を加えました。そして経験を交えて心臓病防止のキャンペーンを行っているそうです。今回は肩・あごの痛みに伏兵ありの話でした。



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。



リモート 研修会



新潟県山田錦協議会では今季、初めてのリモート研修会を実施いたしました。旭酒造(株)取締役会長桜井博志さんからは、生産者の皆様に向けてのメッセージを頂き、山田錦コンテストグランプリ受賞に向けて、生産者同士意見交換も。さらに、人工衛星を使用した、生育管理法についてJAMSSにプレゼンテーションを行っていただきました。

今年こそ、新潟からグランプリ受賞者が誕生する目標を掲げて、獺祭と共に世界へ挑戦！！



土鍋を使ってふっくらごはん！！

土鍋ごはん 炊き方のコツ



戸棚の奥にしまい込んでしまう前に、土鍋でご飯を炊いてみませんか？

まず始めに…

お米は手早くやさしく洗いましょう。
強く洗うと、デリケートなお米は割れてしまいます。

炊き方手順

- 1 土鍋に洗った米と、米の1.2倍の水を入れる。
最低でも夏場は30分、冬場は1時間吸水させる。
- 2 土鍋のフタをして中火にかけ、全体がゴボゴボと音をたてて沸騰してきたら弱火にし、約10分加熱。
- 3 水分がなくなったら、20秒ほど強火にして火を止める。そのまま10分ほど蒸らす。

ドバイへ米製品を輸出

輸出植物検疫検査

日本から輸出される植物が輸出相手国の植物検疫の条件に適合しているかどうか調べる検査です。輸出をする際に植物検疫証明書を取得し、輸出品と一緒に輸出します。



↑ 植物検査風景



↑ 一昨年の輸出風景



カラダに 優しい米粉

お米は粉碎しても栄養価は変わらず、ビタミンB1やビタミンE、タンパク質等を含んだ栄養価の高い食材といえます。

グルテンフリーの米粉にはグルテンが入っていない為、水と混ぜても粘り気が出ないのも特徴です。粒子が細かくサラッとしているので、後片付けの時に水で簡単に洗い流せます。

米粉で カラリッ 鳥の唐揚げ



つるつる 食感米粉 ヌードル

