

源四郎のこぼなし



今月号のこぼなし

最近のできごと

今月の米づくり

お米ご予約のお礼

冷めたご飯は体にいい？

レジスタントスターチの秘密

最近のできごと

こんにちは、源四郎のお米生産者の高橋です。皆さんのお住まいの地域では、最近雨は降りましたか？こちらでは、ずっと続いていたカラカラの天気にも、ようやく終止符が打たれました。

8月に入ってから、しっかりとした雨が降ってくれ田んぼの土もようやく潤い、稲たちも一息ついたような様子です。今年は梅雨明けが早く、7月中から高温と晴天が続いていたため、沢からの水では足りなくなり、川から水を上げたりと水の確保にかなり神経を使いました。一年の中で一番水を必要とする時期なだけに、まさに恵みの雨となりました。

今月の米づくり

8月中旬、田んぼを見ていると、写真にあるように稲の先にふわっと穂が出てきているのが確認できるようになりました。これは「出穂（しゅっすい）」と呼ばれる稲作の大事な節目で、お米の収穫に向けていよいよ終盤に入ってきたというサインでもあります。

出穂のタイミングより少し前に合わせて行うのが「穂肥（ほごえ）」の散布。穂肥とは、稲に最後の栄養を与えるための追肥のこと。粒の張りや登熟（とうじゅく／実の入り具合）を良くするために欠かせない工程です。

今年は高温傾向が続いているため、稲にも栄養が必要かと思い少し多めに調整しながら撒きました。稲にとっても“栄養不足”は禁物です。

裏面へ続く ⇨

お米ご予約のお礼

いつも「源四郎のお米」をご愛顧いただき、本当にありがとうございます。

先月号でご案内しました新米の早期予約について、さっそく多くのご注文をいただきました。

「今年も楽しみにしています」というお声に支えられ、私たちもこれからの収穫の楽しみをより一層感じております。

まだ在庫には少し余裕があるので、まだご予約がお済みでない方や「もう少し追加したい」「贈り物に使いたい」という方がいらっしゃいましたら、この機会にぜひお気軽にお申し付けください。新米ならではの香りつつややかなお米を、楽しんでいただければ幸いです。

お米の豆知識「冷めたご飯は体にいい？」

レジスタントスターチの秘密」

ご飯といえば「炊きたてアツアツ」が一番！……と思いきや、実は冷めたご飯にも体に嬉しいポイントがあるんです。その鍵になるのが「レジスタントスターチ」。

レジスタントスターチとは炊いたお米が冷める過程で、でんぷんの一部が変化してできるもので、普通の炭水化物とは違い、体内で消化されにくい性質を持っています。

レジスタントスターチのうれしい効果

- 腸内環境を整える
食物繊維のように働き、腸内の善玉菌のエサになります。
- 便通の改善
腸をスムーズに動かし、お腹の調子を整えてくれます。
- 血糖値の上昇をゆるやかに
消化・吸収がゆっくりなので、食後の急な血糖値上昇を抑える効果が期待できます。

冷めたご飯のおすすめの食べ方

おにぎりやお弁当のご飯は、レジスタントスターチをしっかり摂れる食べ方の代表格です。特にコシヒカリは冷めても美味しいお米として知られており、炊きたてはもちろん、時間がたっても甘みや粘り、もちっとした食感が残るので、おにぎりやお弁当にぴったり。

「温かいご飯は食卓で」「冷めたご飯はおにぎりで」と食べ分ければ、味も健康も両方楽しめます。

まとめ

ご飯は炊きたてが一番、と思われがちですが、冷めたご飯にも実は大きな魅力があります。

炊きたての温かいご飯はふっくらとした甘みや香りを楽しめ、冷めたご飯は「レジスタントスターチ」が増えて腸にやさしい働きをしてくれる。つまり、温かいご飯と冷めたご飯は、それぞれ違った健康効果と美味しさを持っています。特にコシヒカリは、冷めても旨みともちもち感が残るお米。

そのためおにぎりやお弁当にしても満足感があり、時間が経っても美味しくいただけます。日々の食卓では炊きたてを味わい、お出かけやお弁当には冷めたご飯を活かすーそんなふうに食べ分けることで、お米の魅力をより幅広く楽しんでみてはいかがでしょうか？

〈お問い合わせ先〉

源四郎のお米 生産者：高橋壮太

電話番号：090-3570-7632

メールアドレス：st2.uonuma@gmail.com

ホームページ、LINEもやってます！
是非見てみてください。

HP



LINE



ホームページURL
<https://gensirou.com>