

食べタイヨー! 知りタイヨー?



FREE PAPER
ご自由にお持ちください



忙しい朝や小腹がすいた時に大助かり! お手軽便利なお茶漬けの素!

毎日使う油や粉にも
こだわってみませんか?
日本のお米からできた
米油、米粉を紹介!

今年モ~よろしくお願ひします



アマビエは
妖精だから
気にしない

あれタコメちゃんか
ふたり...?

マホロシ~

「お好み焼」に使えるタコメの
アマビエコスプレド

東陽町 **イキイキミニ** RENEWAL OPEN!

- 国産原料の万能オイルは天然栄養成分も豊富!
- 素材の味を活かす米粉でいつもの料理が大変身!!
- お好み焼の魅力紹介!これで今日から「お好み焼マスター」

プレゼント!

昭和産業 100名様

プレゼント!

波里 100名様

プレゼント!

永谷園 100名様

プレゼント!

オタフク 100名様

昭和産業商品
詰め合わせ
セット!

何が
もらえるか
楽しみすぎる!

3点セット

3点セット

2点セット

国産原料の万能オイル

皆さんは米油を使っていますか？実は、米油は江戸時代からある油なんです！玄米から抽出されて製造されています。まだ使ったことがない方も多くいると思いますが、天然栄養成分も豊富に入っていますし、様々な料理に使うことができます。ぜひこの機会に試してみてください。



米油って何からできているの？

「お米から油がとれるの？」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。米油の原料は「米ぬか」です。玄米を精米するときに発生する米ぬかから、油を抽出・精製して作られます。米ぬかには20%程度の油分が含まれており、貴重な国産油脂原料でもあります。

米油1本を作るのにどれくらいの米ぬかが必要なの？

米油600gを1本つくるのに、米ぬかで約4.3kg。玄米で換算すると、なんと約54kgも必要になります。たくさんの米ぬかからとれる油はごくわずか。油をしぼった後の米ぬか「脱脂糠」は飼料などに有効活用されています。



米油の おいしさの 秘密

酸化に強く、おいしさ長持ち

米油は揚げものおいしさを長時間保ちます。

油くささがなくお料理が快適

米油は「油酔い物質」の発生が少ないため、お料理が快適、キッチンも臭くなくなります。

お鍋が汚れにくい

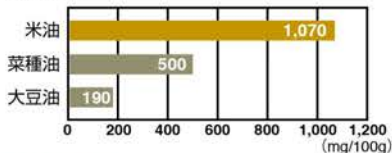
米油は菜種油や大豆油に比べ、調理器具を汚しにくいのでお掃除もラクラク。

玄米由来の 天然栄養成分

米油は、菜種油（キャノーラ油）や大豆油と比べて栄養成分が豊富なのが特長です。特に抗酸化成分は豊富に含まれており、お料理の美味しさが長持ちするのも米油の良さです。

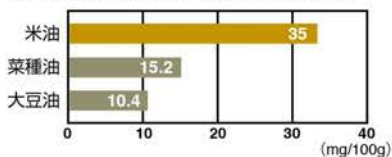
植物ステロール

「油の食物繊維」とも呼ばれる成分で、悪玉コレステロールが体内に吸収されるのを抑える働きがあります。



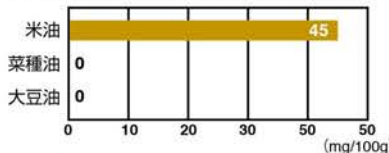
ビタミンE

体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。米油は、【栄養機能食品（ビタミンE）】です。



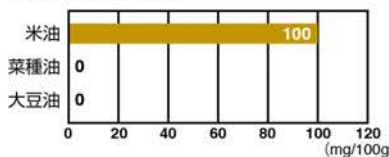
トコトリエンール

米油とパーム油に特有の成分でビタミンE同様に抗酸化作用がありますがその力は非常に強く、別名「スーパービタミンE」とも呼ばれています。



γ-オリザノール

他の油には無い、米油特有の成分です。油が酸化するのを抑える働きがあるほか、医薬品にも使われています。



健康こめ油 600g 商品特長

● ビタミンEたっぷり（栄養機能食品）

本品14g中のビタミンE含有量は4.9mgです。ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

● 希少成分「ガンマ-オリザノール」含有

● 必須脂肪酸「ルノール酸（オメガ6）」含有

まろやかな甘みで和・洋・中と幅広く使えます

加熱、生食OK、揚げもの、炒めもの、ドレッシングなどいろいろな料理にぴったり。まろやかな甘みで素材の味を引き出します。

野菜のアヒージョ



材料【2人分】
 なす 200g
 ミントマト 12個
 ブロccoli 120g
 まいたけ 120g
 にんにく 60g
 ハーブソルト 8g (小さじ1強)
 米油 200cc (1カップ)
 フランスパン 8枚

【作り方】 調理例

- 野菜を一口大に切る。ブロッコリーは軽く下ゆでしておく。
- 耐熱容器に野菜、にんにく、ハーブソルト、米油を入れて200℃に予熱したオーブンで20分間焼く。
- フランスパンを添えたら出来上がり。

米油ときな粉のヘルシースコーン



材料【8個程度】
A
 薄力粉 200g
 きな粉 30g
 米粉 50g
 砂糖 35g
 おからパウダー 30g
 ベーキングパウダー 12g
B
 米油 60g
 豆乳 120g
 卵 1個

【作り方】 調理例

- オーブンを220℃に予熱しておく。
- ボウルに**A**を入れ、ホイッパーでぐるぐる混ぜる。
- B**を混ぜ、②に流し入れ、ヘラを使って一気にまとめる。
- 台に移し、叩きながら3~4cmの厚みに整え、型に強化粉を付けながら抜いていく。
- オーブンシートを敷いた天板にのせ、220℃で20分間焼いたら出来上がり。

昭和産業商品の
詰め合わせセット
100名様

素材の味を活かす米粉

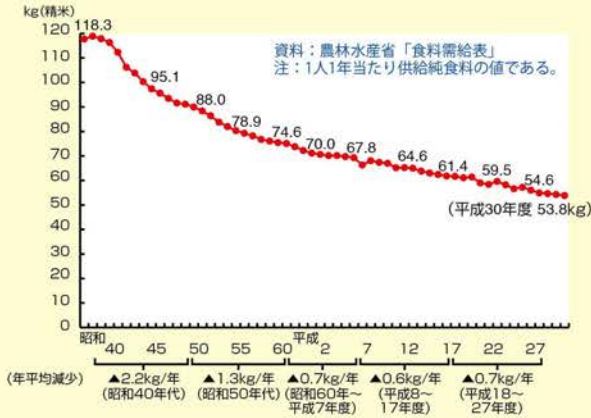
お米を食べていますか？お米の消費量はパン食や栄養食品などもあり、年々減少傾向になります。**(※グラフ参照)**
 日本には多くの水田があります。地域の水田の有効活用をして農業を活性化し、日本の食糧自給率向上のためにも国産米の消費を推進していくことが大切です。米粉もその消費に大きく貢献します。
 お菓子、パン作りから天ぷらなどの料理にも幅広く使うことができます。米粉と小麦粉をうまく使い分けて料理のレパートリーを増やしましょう。



株式会社 波里

1947年創業、上新粉の製粉を始め穀粉メーカーとして食品業界へ提供してきました。
 『小麦に近い粒子にすれば、パンも作れる』という着想のもと、栃木県学校給食への働きかけがきっかけでした。平成14年より給食パンとして学校給食用の『米粉』が導入され、現在も継続して出荷しています。
 米粉の普及へ注力し、徹底した品質管理のもと品質が安定した商品を作っています。

米の消費量の推移



米粉ってなあに？

昔から和菓子用途として、おだんごや大福、柏もちや白玉もちなどに使われ、うるち米を製粉した上新粉・もち米を製粉したもち粉や白玉粉などお米を粉にしたものです。

日本ってどれくらいお米を生産しているの？

- ◆日本の米生産量 約800万トン/年
- ◆生産高上位 1位 新潟県 2位 北海道 3位 秋田県

米粉の製造工程



1 原料受け入れ
お米をタンクに入れます。



2 精米
お米を精米いたします。



3 精選
異物を除去し、選別します。



4 洗米
精白されたお米を洗います。



5 乾燥
機械でお米を乾燥させます。



6 粉砕 (ロール式)
粉砕機でお米を粉にします。



7 貯蔵
タンクに貯蔵いたします。



8 袋充填・計量・金探
重さのチェック・異物のチェックをします。



9 箱詰め
丁寧に箱に詰めて出荷します。

米粉の特性

- 薄力小麦粉と米粉を比較すると天ぷら等の揚げ玉比較で薄力小麦粉より、57%も吸油分がカットされていました。天ぷらや唐揚げに適しています。(メーカー調べ)
- 米粉は人に必要なアミノ酸のバランスが優位【アミノ酸スコア 米65：小麦41】
- パンで使用すると、しっとりもっちりした食感に。お米の持つ自然な甘さがあります。
- 米粉は小麦粉と違いダマにならないので、調理が簡単。また、ポウルなどにこびりつかない為、後片付けも楽々。揚げ油も汚れにくいのが特徴。
- とろみが簡単につけられます。離乳食や介護食にもお使いいただけます。
- 小麦アレルギーの方に小麦粉を米粉に置き換えて様々なお菓子・お料理が作れます。

米粉と小麦粉を料理で比べてみました。

どちらにも強みと弱みがあるので使い分けをしてみてくださいね！



料理	米粉	小麦粉	コメント
天ぷら	◎	△	米粉はさっぱりカリッと揚がり、サクサク感が長く続きます。
唐揚げ	◎	△	米粉は油っぽくなくカリッと揚がります。
チヂミ	◎	○	米粉で作ると外はカリッと中はもっちり仕上がります。
パン	○	○	米粉はしっとりもっちり、小麦粉はふわっと。
シフォンケーキ	○	◎	米粉はしっとり、小麦粉はふんわりと。
ホワイトソース	◎	○	米粉はダマにならずふるう手間がなく調理が簡単に。
グラタン・シチュー	◎	○	とろみづけが簡単にできるので、とろとろに仕上がります。
ホットケーキ	○	◎	米粉はもちもち感、小麦粉はふんわりボリューム感。
お好み焼き	○	◎	米粉はもちもち感、小麦粉はふんわりボリューム感。

※あくまでも波里スタッフによる印象でのコメントであり、小麦粉を否定しているわけではありません。

原料と価格面で比べてみました。

	米粉	小麦粉
原料	国産中心	輸入原料が多い
価格	少し高め	安め



3点セット 100名様



お米の粉
お料理自慢の薄力粉
国産米100%のお料理用米粉です。揚げ物がサクッと仕上がります。その他シチューのとろみづけなどに



お米の粉
手作りパンの強力粉
国産米粉に小麦グルテンをブレンドしました。米粉の特徴であるもっちりした食感に仕上がります。



米粉
パンケーキミックス
グルテンフリーの米粉パンケーキミックスです。しっとりもっちりした食感に仕上がります。

味ひとすじ 永谷園

朝ごはんにお茶づけを!

朝ごはんはちゃんと食べていますか?
朝ごはんは一日を元気に過ごすためには必要な食事です。
でも朝は何かと忙しい……そんな時には「お茶づけ」はいかがですか?
ご飯にふりかけてお湯、もしくは暑い季節には水をかけて出来上がりです!
しっかり食べて子供も大人もスイッチを入れましょう!



めざまし茶づけ
ってなあに?



ママの朝はバタバタ!
「早く!急いで!」が口ぐせになっていませんか?
そんな朝に、ササッとつくれるお茶づけはどうでしょう?
朝が苦手なお子さまも、ササッと食べてスイッチON!

めざまし茶づけ習慣の3つのポイント

朝食を食べるとスイッチが入る

- その1 **あたまのスイッチ**
ご飯からブドウ糖を摂ることで脳にエネルギーを補給します。
からだのスイッチ
からだがかかかきやすくなります。
おなかのスイッチ
胃腸を動かし、排便リズムを整えましょう。

その2 子供の朝食にぴったり

お子さまの91%が好きな食べ物だと回答しました。
(永谷園ユーザー調査2019年9月実施)
お子さまの98%がサラサラと食べやすいと回答しました。
(永谷園ユーザー調査2019年9月実施)
お茶づけで手軽に水分と塩分を補給できます。

その3 朝時間にゆとりが生まれる

朝のお母さんは余裕がない。
ご飯にお茶づけの素を掛けてお湯をそそぐだけで、ほっとする温もりご飯ができます。
お碗ひとつできて、お碗にお米も張り付きにくいから後片付けが簡単。

教えて!ねころっけ!

お茶づけのQ&Aコーナー

Q1 熱いとこどもが食べにくい?

A お湯の代わりに水をいれていただいてもおいしくお召上がりいただけます。

Q2 お茶を用意しないとイケないの?

A お茶づけの素には抹茶を練りこんでいるので、お湯をかけるだけでおいしくお召上がりいただけます。

Q3 こどもが噛まずに食べちゃいませんか?

A あれが入っているので自然と噛んでくれる品質となっています。さらに歯応えのある食材をトッピングすることで、よく噛んでもらいやすくなります。

Q4 朝ごはん以外でも食べられるの?

A おなかが減った時におやつ代わりにおすすめです。昼や夜にごはんが余ってしまったときにも活躍します。もちろんパパママの夜食にも。



〇月〇日(晴れ) 日直タコメ



永谷園流 おいしい お茶づけの 食べ方

その一

お茶わんは、いつもよりも大きめのものを。



その二

お湯は、できるだけ熱いものを、たっぷり。



商品紹介



お茶づけ海苔

お茶づけのロングセラー商品。あられと海苔の香ばしさと、お湯をかけるだけの手軽さで、誰からも愛される定番中の定番。ちょっと小腹がすいたときやお酒を飲んだ後の締め、受験勉強の夜食にもぴったりです。



さけ茶づけ

鮭のおいしさをそのままに、独自の製法でフリーズドライしました。ほくした鮭の身をご飯にのせてお茶づけにして食べる、あのおいしさが手軽に楽しめます。



梅干茶づけ

梅干の香りと酸味が効いた、さっぱりおいしいお茶づけです。しその実の風味がアクセントになっています。夏は、冷水をかけて冷やし茶づけにしてもおいしく召上がりいただけます。



だじ茶づけ

蟹と昆布の風味をいかした、だしベースのお茶づけです。「のり」「さけ」「うめ」「えび入り天茶」を取り揃えた詰め合わせタイプです。

お茶づけは1日の中で多くのシーンで食べることができます

朝

一日のスタートは朝茶づけ

忙しい朝。さらっと一杯のお茶づけは一日の始まりをやさしく応援しています。



昼

我が家の定番

家族の元気を支えるために、慌ただしく過ぎていく時間。手軽な一杯のお茶づけで、ホッと一息いかがでしょうか。



夜

シメにぴったり。

残業帰りの深夜。小腹が空いた時のお茶づけ。「今日一日お疲れ様でした」一杯のお茶づけにはそんな想いを込めています。



もっとスイッチON! 栄養ちょい

あたま

DHAやEPAが含まれるお魚をプラス

サバ水煮缶

ご飯にお茶づけの素をかけ、サバひと切れを軽くほくし、お湯をかけます。



かつお節

ご飯にお茶づけの素をかけ、かつお節をひとつまみのせ、お湯をかけます。



松茸の味 お吸いもの

松茸の味お吸いものは、そのままお吸いものとして飲むだけではなく、「漬け込み」「炊き込む」「煮込む」などに活用して「待つ」だけのレシピがいっぱいです。



かつおの旨みとほどよい松茸の香りが楽しめるお吸いものです。普段の食事はもちろん、ひな祭りや土用の丑の日などハレの日の食卓にもよく合います。また、お吸いもの以外にも、だしの素のようにさまざまな料理にお使いいただけます。



待つだけでツナと野菜の炊き込みご飯

炊飯しながら待つだけ！ミックスベジタブルでカラフルな彩りごはん

材料【3人分】
松茸のお吸いもの 2袋
米 2合
ツナ缶 2缶
ミックスベジタブル 80g
白だし 大さじ1

【作り方】

- 炊飯器にといだ米と、2合目盛りより少な目（2mm程度）まで水を入れる。
- ミックスベジタブル、ツナ缶を汁ごと、お吸いもの素を入れ軽く混ぜ、炊飯しながら待つだけ！
- 炊き上がったら混ぜてできあがり。



待つだけでブリソテー

お吸いもの素と漬け込むだけ！下処理なしでもふっくらジューシーでおいしいブリの塩焼き

材料【2人分】
松茸のお吸いもの 1小袋
ブリの切り身 2切れ
サラダ油 小さじ1

【作り方】

- ビニール袋にブリの切り身とお吸いもの素を入れ、もみこむ。
- 冷蔵庫に入れて、一晩待つだけ！
- 温まったフライパンに油を引き、②の中身を入れ両面に軽く焼き色がつくまで3分ほど焼く。（中火）
- フライパンに蓋をし、中まで火が通るように5分ほど焼く。（弱火）
- お皿に盛り付けたらできあがり。

マツダケレシピとは？

忙しいママがちょっと楽になる！
松茸の味お吸いものを使った
待つだけおかずレシピです。

たとえば…

時間がある時に
つけこむ
肉 や 野菜

一晩
待つだけ

あとは
焼いたり
盛り付けたりして
できあがり！

3点セット
100名様

お茶づけ海苔
8袋入



さけ茶づけ
6袋入



松茸の味
お吸いもの
8袋入



待つだけでポークソテー

漬けこんで一晩待つだけ！ジューシーなポークソテーが楽しめます。

材料【2人分】
松茸のお吸いもの 1小袋
豚ロース 2枚
サラダ油 小さじ2

【作り方】

- ビニール袋に豚肉とお吸いもの素を入れ、もみこむ。
- 冷蔵庫に入れて、一晩待つだけ！
- 温まったフライパンに油を引き、②の中身を入れ両面に軽く焼き色がつくまで6分ほど焼いて（中火）、できあがり。



お好みでしめじと一緒に炒めるとおいしいよ！

いしレシピ食材をのせて、さらに栄養をプラス！

監修：東京学芸大学附属世田谷小学校栄養教諭 今里衣先生

からだ

からだをつくるたんぱく質・カルシウムをプラス

とろけるチーズ

ご飯にお茶づけの素をかけ、スライスチーズを1枚ちぎってのせ、お湯をかけます。



しらす干し

ご飯にお茶づけの素をかけ、しらす干しを小さじ2杯のせ、お湯をかけます。



おなか

噛み応え・食物繊維の多い食材をプラス

コーン缶

ご飯にお茶づけの素をかけ、コーンを小さじ2杯のせ、お湯をかけます。



えだまめ

ご飯にお茶づけの素をかけ、えだまめを小さじ2杯のせ、お湯をかけます。





のお好み焼の魅力

皆さんはお好み焼は好きですか？
 編集者の私は小さい頃から大好きです！
 野菜や魚介を追加したり、広島お好み焼を見よう見まねで
 つくって家族に食べてもらったりと楽しんでいた記憶があります。
 野菜不足が言われている中でお好み焼はキャベツも含めて多くの
 野菜を摂取することができます。
 みんなでお好み焼パーティーはいかがですか？



お好み焼がヘルシーバランス・ワンプレートな4つの理由

- 理由① 豊富な野菜の力**
お好み焼はビタミンCなどを含むキャベツが、1枚あたり約150g! また、アリシンを含んだ青ネギなどの野菜をおいしくたくさん摂れます。
- 理由② 卵と豚肉のWタンパク質**
お好み焼の卵と豚肉は人体にとって大切な栄養素・タンパク質を含みます。豚肉と卵と一緒に摂ればWで必須アミノ酸を摂取できます。
- 理由③ 満足感も十分。炭水化物**
脳の働きや運動時のエネルギーになる炭水化物は欠かせない栄養素。主な炭水化物となるお好み焼粉は、1枚あたりカップ1/2 (50g) 程度です。
- 理由④ 約50種の原材料でつくるお好みソース**
お好み焼の味の決め手、オタフクお好みソースは野菜や果実をはじめ、約50種類の原材料でつくる素材の甘みとうまみの詰まったノンオイルのソース。
参考資料：『図解でわかる! からだにいい食事と栄養の教科書』(永岡書店)



お好みソースのちょっとしたお話

実はノンオイル!?

オタフクお好みソースの原材料はおおよそ1/4が野菜と果実。そこに、酢などの各種調味料と約20種類の香辛料をブレンドしてつくられます。原材料に油類を含まない、ノンオイルの調味料です。

おいしくお好みソースをかけるポイントを教えて♪

お好み焼の味を引き立て、ソースも味わえる、オタフク推奨のお好みソースの量は、1枚に60g。
 オタフクお好みソースのボトルの側面には50gごとに目盛りが刻まれているので、目盛りよりも少し多めにかけると◎。

味も栄養も栄養もお好みにトッピング!

いろいろな食材を使ってつくれるのが、お好み焼のいいところ。
 お好み焼の仕上げにトッピングをのせたり、基本のレシピに食材を足したりして、見た目の変化を楽しめるのももちろん、プラスした食材の栄養も付加されます。

2点セット100名様



お好み焼
こだわりセット
を使った

お好み焼 の作り方

材料 (2人前)

オタフクお好み焼こだわりセット.....2人前1セット
 キャベツ (粗みじん切り).....300g 卵.....2個
 青ねぎ (小口切り).....2本 水.....160cc
 豚バラ肉 (約15cmにカット).....6枚 オタフクお好みソース.....120g

キャベツをたっぷり使おう! お好み焼き1枚につき150g

1 生地をつくらう

ボウルに水とやまいもパウダーを入れてよくかき混ぜ、お好み焼粉を入れて混ぜて生地をつくる。

コツ まず、「やまいもパウダー」を水で溶こう。

2 具を入れよう

①にキャベツ、青ねぎ、卵、天かす天華を入れ、別の皿に豚バラ肉を用意する。

3 具を混ぜよう

スプーンで空気を含ませるように混ぜると、ふんわりとしたお好み焼になる。

ふっくら感のコツ!

コツ 焼く直前に手早く混ぜてね!

3ステップの簡単調理!



生地を焼こう

200℃に設定したホットプレートに③の1/2を2cmの厚みに丸く広げて、3分焼く (フライパンの場合は中火に設定)。



ひっくり返そう

豚バラ肉をのせてひっくり返し、フタをして5分焼く (フライパンの場合は4分焼く)。



最後に、もう1回ひっくり返そう

生地や豚肉などの焼いている面がキツネ色になったら、もう1回ひっくり返してさらに2分焼く。

コツ ここはフタをしないでね。

お好み焼の主な材料

(1枚あたりのオタフク推奨の分量)



食べやすさをアップしてキャベツの栄養とおいしさを

1枚のお好み焼には約150g (オタフク推奨) のキャベツを使います。この量を生で食べるのは大変ですが、加熱するとカサが減り、食べやすさがアップ。
 また、生地と具材を重ねる広島お好み焼、混ぜる (関西) お好み焼も、調理後に栄養とおいしさが保たれている部分があることがわかっています。
 お好み焼はキャベツを存分に味わえる料理なのです。



お好み焼で食べる キャベツの魅力

約150gのキャベツもカサが減って食べやすく、食べ応えしっかり!

ポイント!! お好み焼にはキャベツ150g (味香り戦略研究所調べ)

野菜をたくさん摂りたいとき、やみくもにキャベツの量を増やしていませんか。
 オタフク推奨はお好み焼1枚につきキャベツ150g。実は、200gのキャベツでつくった場合、150gと比較してお好み焼そのものの味がぼやけてしまうことが実験によって判明しています。
 100gでは生地の割合が増えて粉っぽくなることを考えると、おいしいお好み焼にはやっぱり「キャベツ150g」がおすすめです。

豊富な野菜の力 ヘルシーライフの味方「キャベツ」

キャベツはお好み焼に欠かせない食材。甘みや食感といったおいしさはもちろん、ビタミンCやカルシウムなどの栄養素を含む、食卓の定番野菜です。さまざまな栄養素の中でも胃粘膜の保護や消化吸収を促す作用が期待できる栄養素・ビタミンUを保有しています。

カルシウム

骨や歯の主成分。骨粗しょう症の予防にも役立つ、大切なミネラル。

ビタミンU

胃粘膜の保護や消化吸収を補う。一般的にはキャベジンと呼ばれる。

葉酸

子どもの成長に関わる栄養素。妊娠中や授乳中の女性におすすめ。

ビタミンC

免疫力アップや美肌など、さまざまな作用が期待できる。

いきいきミニ

2020年11月12日
9:00~21:00

**RENEWAL
OPEN!**

〒136-0076 江東区南砂 2-6-3 サンライズ東陽ビル 1F / ☎: 03-5606-7651



豆知識情報

甘〜い蜜の豆知識

メープルシロップとはちみつの違い?

メープルシロップやはちみつってなにが違うの?味以外にも違いがありそうです。是非読んでみてね。

★メープルシロップ

メープルとはサトウカエデやイタヤカエデなどの、カエデ属の植物のことです。これらカエデ属の樹木から採取できる樹液です。1本のカエデからは約40~50リットルの樹液が採取でき、この樹液を煮詰めて、濃縮させたものがメープルシロップです。

★ハチミツ

カロリーが少し高めです。ハチミツとは花の蜜をミツバチが採取し濃縮させたものです。メープルシロップもハチミツも天然の甘味料ですが、成分や風味に違いがあります。メープルシロップの糖分はショ糖であるのに対し、ハチミツの糖分はブドウ糖と果糖です。ショ糖ですが、蜂によって酵素分解されブドウ糖と果糖になります。このようにハチミツはすでに糖が分解されている状態なので、体の中で吸収されやすく素早くエネルギー源となり、疲労回復に効くとされています。2つには共通点もあり、それはどちらもポリフェノールが豊富なことです。ポリフェノールの働きによる強い抗酸化作用により、活性酸素を抑制するので、老化や病気予防効果も期待できます。ハチミツを摂取する際の注意点として、ボツリヌス菌の芽胞が含まれていることがあるため、1歳未満の乳幼児には与えないようにすることが知られています。しかしメープルシロップの場合は加熱により濃縮させているため、すでに殺菌されており乳幼児に与えても問題ないとされています。



編集後記

ご愛読ありがとうございます

日本が誇る米油、米粉、お茶漬けの特集はいかがでしたか?

皆さんこんにちは!!46号はいかがでしたか?

2021年です!HAPPY NEW YEAR!!ですね!今年は何を始めようかな?色々と目標を立ててみたりはしますが毎年気付くと年末...今年こそは、何か一つでも実施したいと思います!

今月号は「お米」に注目してみました。お米はそのまま食べるだけでなく、抽出をすることで「米油」「米粉」に変わります。年間お米の消費量が下がっている中で、摂取方法が多様化していくことは大切です。

どちらも素材を活かす調味料になります。是非、ご家庭で使用してみてください!

お米からパン食に切り替わっている方もいるとは思いますが、「朝ごはん」はちゃんと食べていますか?

人によって、朝ごはんに関しては賛否がありますが私は必要だと思います。

私は起きて1分後にはカツ丼を食べているような子供でした。今でもしっかりと食べますし、食べないとやる気がでないです。でも忙しい日々で毎日作るの大変...だからこそ簡単に食べられる「お茶づけ」はいかがでしょう?ホットと息、落ち着けます。寒さに負けないために朝ごはんを習慣にすることも大切です。

昨年来コロナの影響もあり、ホットプレート普及率が大きく向上したとありました。

ご家庭でみんなでのお好み焼きパーティーはいかがですか?野菜もたっぷりどれますし、トッピングによって様々な味や栄養も摂取できます。ヘルシーワンプレートです。みんなでワイワイ楽しみましょう!

2021年はどのような年になるのかわかりませんが、笑っていれば必ず未来は明るいです。辛い時こそ笑顔です!!

本年もタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨー!知りタイヨー?」をよろしくお願致します。

『食ベタイヨー!知りタイヨー?』編集部

<切り取り線>

食ベタイヨー!知りタイヨー? 第46号プレゼント応募用紙

コピー可

応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。
※応募箱以外での受付はいたしておりません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。		⑤ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。	
昭和産業 □ 詰め合わせ セット	波里米粉 □ 3点セット	永谷園 □ 3点セット	オタフク □ 2点セット
		タイヨー キャラクター ハンカチ ※価格は別途	
② タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。			
□ 月1~2回未満 □ 週1回 □ 週2~3回 □ 週4回以上			
③ 46号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?			
良かったと思う内容			
理由は?			
ふりがな	年齢	性別	
氏名	歳	男・女	
住所	〒 -		
電話	ご利用店舗名	店	
応募期間	令和3年1月2日~令和3年2月28日まで		
当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。 オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。		

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。

タイヨーの 店舗紹介



タイヨー第3号店
タイヨー波崎店
1976年11月 OPEN
営業時間/9:00~21:30
住所/茨城県神栖市
波崎7384-1
☎/0479-44-2761

店長から一言

銚子港から店舗まで約5kmという地の利を活かし、水揚げされたばかりの鮮度抜群な魚を豊富に取り揃えています。お客様のご来店を心よりお待ちしております。

店長の好きな惣菜は?

肉厚で脂のよのつた大うなぎを使用しましたうなぎをおすすめです!
柔らかかふつくら!
食べて満足!
山椒の香りが食欲をそそります!
是非ご賞味ください。

