朝からごきげん！

東京グレインラボ通信NO.2

朝からごきげん

皆さまこんにちは、平素は「スーパーブラウンライス」をご愛顧いただきましてありがとうございます。
このニュースレターを「朝からごきげん」としたのは、イギリスのバンド「ハーマンズハーミッツ」のヒット曲からとっています。「昨日はすてきな彼女と会ったから、今日は朝からごきげん、何かいいことがありそうだ」という歌詞です。

朝からごきげんに過ごすは、新しい出会いに心をときめかすこと、偶然を楽しむことが大事な気がします。
それには、まず健康第一。私もいろいろな病気をしてきました。ステント6本はいっています。後期高齢者になって、若い頃からやっておけばよかったということがあります。それをひとつずつご紹介をしようと考えます。

今回は、歯磨き。今も家内から叱られるのですが、いい加減です。口腔内の歯周病菌が全身に回って、心臓病や動脈硬化を引き起こすといわれるようになりました。知りませんでした。同時に、若い頃から玄米を食べ、よく噛んで唾液をだす訓練をしておけば良かったなと考えています……。

いろいろ反省点は多いですが、毎日心をときめかせてまいりましょう。

代表　梅本高士



お料理・食べ方紹介

先日、東京で一番流行っている書道教室の先生と食事をしました。古希を迎え一人で頑張っておられます。スーパーブラウンライスの応援団です。
普段のお食事はと聞くと、今はおいしい宅配を見つけて使っている、玄米だけを炊いておけば、疲れて帰ってもチンすればOK. 栄養バランスは良いし、調理の手間も片付けもいらないので助かっているといわれます。今までは、玄米の浸水に一晩かけていたが、スーパーブラウンライスは、炊飯器で普通に炊けてとっても便利と喜んでいただけました。
食事の締めに出てきたのは、玄米ガーリックライス。
夏向きの玄米メニューを家内に作ってもらいました。
夏野菜カレーに、豚キムチ丼と玄米とろろご飯です。









玄米のおとも

虎ノ門にお勤めのパラリーガルのYさんから、情報を頂きました。
「私の大好きなごはんのおともは、山形の『だし』！！
ごはんに混ぜると、たっぷりのねぎの爽やかさが口いっぱいにひろがります。唐辛子の辛味もきいて箸が止まりません！」



玄米は炊き方次第？

玄米にはアブシジン酸（ABA）という酵素抑制物質があり、炊き方が悪いと猛毒になります。
アブシジン酸（ABA）を除くには、
①20時間以上の浸水　②発酵　③ロースト（焙煎）の方法があるといわれます。
玄米は、20時間以上の浸水か、発酵、ローストさせることで、ABAが無力化します。この後で炊かないとABAが残ったままになってしまいます。
次回は圧力釜の危険をお届けします。……。

Tokyo Grain Lab.

“東京グレインラボ”は
超高水圧加工技術をベースに、ヘルシーで安全、
そして美味しい加工食品をお届けします
日々の食卓に“健康とおいしさの新しいかたち”を
お届けすることを目指しています

販売元　スター・プラス株式会社
メール　info@tokyo-grain.com
ホームページ　https://www.tokyo-grain.com/
注文は　https://item.rakuten.co.jp/tokyo-grain/001/

検索　東京グレインラボ