

じいちゃんの米通信



第2号 2009年6月発行

こんなところで作ってます。

私の住んでいるところは福島県の大玉村と言うところですが、そこには、



高村光太郎の「智恵子抄」で有名な安達太良山があります。この山に、冬の間
に積もった雪が、春の訪れと共に溶け
出して、秋の収穫までコン、コンとわ
き出して里に天の恵みを与えてくれま
す。

山の中腹には、あだたら温泉があり
その前庭からは、天然の湧き水が出て
います。ごはんの炊き水、お茶に、コ
ーヒーとこの水を使うとすごく美味し
いと評判になり、遠くからくみに来る

人がいます。ちなみに地主さんのご厚意で無料でわけて貰えます。

糠の効用

ところで皆さん、玄米
には、糠がついているこ
とは、ご存じだと思います。
皆さんにお届けする
ときは、精米して糠を取
り「白米」という形でお
届けしてます。



でも、本当はもったいない話なんですよ。ご存じの方も多いと思いますが、
この糠には「たんぱく質、脂質、繊維質、カルシウム、リン、鉄、ビタミンA
(カロチン)、B1、B2、ナイアシン」などを豊富に含んでいます。

だから、健康よ美容にはできるだけ糠を付けたお米を食べる方が良いのです。
欠点としては、チョット食味が落ちる、糠がついてる分だけ色がくすむ（茶色
くなる）これさえがまんでできれば、いいところだけです。

実は精米の仕方には、何段階かにわけて精米することができます。たとえば、
白い順から上白、普通、7分、5分、と言う具合です。（これは、逆に糠のと
れる順でもあります。）もしよかったら一度試してみてください。

ご注文・ご意見・ご要望とうございましたらこちらへお願いします。

福島県安達郡大玉村大山字明路内24番地

「じいちゃんの米」 伊藤一男：TEL 0243-48-2391（FAX兼用）