

冬季オリンピック
頑張れ日本！
のんちゃんかみちゃん
応援します！

おかげさまで70周年
70th
NOGAMI

のがみ通信

2022年2月号・NO.142



～ひな祭り～



ひな祭りは女の子の健やかな成長を祝う行事。ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やハマグリ料理を楽しむ節句祭りです。ひな人形は、女の子の穢れを移して厄災を身代りに引き受けてもらう意味があるので、長期間飾るのが良いようです。2月中旬立春を過ぎたあたりがよいとされています。遅くてもひな祭り1週間前くらいには飾りましょう。そしてよく耳にする『しまう時期が遅れると婚期が遅れる！』とよく聞きますが、ただの迷信です。きちんと片づけるのが大切ですから、お天気がよく湿度が低い日を選んで片付けましょう。地方によっては4月まで飾るところもあるようです。



ひな祭りが終わると春が訪れますね。気持ちも晴れやかに新しい年度を迎える準備をしたいです。

お客様から素敵な絵を頂きました

日頃よりお世話になっているお客様から素敵な絵を頂きました。お店のイメージキャラクター、のんちゃん・かみちゃんが愛らしく絵がかけてあります。こちらのお客様は月に一回遠方からご来店されるのですが、温かみのある作品をたくさん見せて下さり、お客様の優しさが伝わってきます。このようなご縁を大事にしながら皆様にご満足していただけるよう

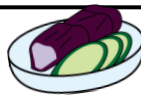


日々心掛け作業をしていきます。他にもお客様より頂いた多数の絵が飾ってありますので、ご来店の際はぜひご覧ください。

冷凍ごはん



炊いたご飯を保存しておくのは、冷蔵ではなく冷凍がおすすめです。熱いうちに冷凍庫に入れるのはNG。ですが炊きたてを熱いうちに容器に入れたり、ラップにくるんだりするのはOKです。ラップの場合は、**ふんわり**平たく均一にします。解凍時の時間の短縮と熱が均一にまわるので美味しく仕上がります。保存容器の場合は蓋が閉まるくらいまで入れます。中途半端に入れると空気が入り容器内で霜がつきやすく、解凍時ご飯の味が落ちてしまいます。冷凍庫へは粗熱（手で触って温かさを感じる程度）になったら別の食品との間隔を空けてしまいましょう。保存期間は約1ヶ月です。1週間を過ぎた頃から徐々に劣化して味が落ちてしまいます。そしてもう1つ大事な事は…**しっかり浸水させたお米を炊飯する事！**浸水が少ないと冷凍ごはんを再加熱したときに、美味しさに差が出ます。これらの事に気をつけながら保存し、お米を美味しく食べましょう。つづく…



スギ花粉対策



もう花粉の話！？と思った方もいらっしゃるかと思いますが、スギ花粉は飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。毎年花粉の時期になると目がかゆくなったり頭がぼーっとしたり辛いですよね～花粉症対策で大切なのは花粉を寄せつけないこと。そして「食事」も大切なポイントです。近年花粉症対策により栄養素が明らかになっています。それは食物繊維や乳酸菌、発酵食品です。ヨーグルトや漬物、納豆や海草類、根菜類など日頃から少しずつ摂るようにしていくといいかもしれません。腸内環境を整えて免疫機能をアップすることは花粉症対策につながります。規則正しい食生活ご飯、お味噌汁、お漬物で日本型食事を見直してはいかがでしょうか。



2.14

Happy
Valentine's
Day



(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手 2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.io