

皆様のお願い事を
お祈りしている
のんちゃん、
かみちゃんです。

のがみ通信

2026年7月号・NO.195

7月

暑い夏でもご飯が進む！ご飯のおともアレンジ

暑い日が続くと食欲が落ちてしまうこともありますよね。そんな時は、さっぱり食べられるごはんアレンジがおすすめです。

今回は『ごはんのおとも』を使った簡単アレンジをご紹介します！

どれも簡単に作れるのでぜひお試しください♪

◆ごろごろ肉味噌のレタス巻き

レタスに肉味噌をのせて包むだけでさっぱり食べやすい一品になります。また、豚肉をたすとタンパク質もとれてレタスのシャキシャキとした食感と肉味噌のコクがよく合い、暑い日でも食べやすいのがおすすめです。

◆うめえじゃこ・ひじき・枝豆のおにぎり

ご飯に混ぜて握るだけで、彩りも楽しめる一品になります。

ひじきや枝豆の食感がアクセントになった満足感のあるアレンジです。

◆紅さけ荒ほぐしのお茶漬け

お茶やだしをかけるだけで、手軽な一品になります。紅さけの旨みが広がりさらっと食べやすい味わいです。

お米は、消化がよく体にやさしいエネルギー源です。主成分である炭水化物は、持続的なエネルギー補給に適しており日々の体調管理にも役立ちます。

暑い夏もしっかり食べて元気に過ごしましょう。また、皆様の日々のご飯の中でちょっとした工夫やアレンジレシピなどがありましたら、教えていただけると嬉しいです😊

新事務所のご案内～その④～

今回は、「社長室」と「休憩室」のご紹介です。社長室では社長をはじめ専務や財務本部長が机を並べ事務作業やミーティングなどを行います。しかし弊社の役員方は毎日忙しく走り回っている為、写真のよう

社長室



に、もぬけの殻ということも多々あります。

休憩室



休憩室には座椅子を設置し、ゆったりと足を伸ばしてリラックスできる環境となっています。仕事の合間にしっかりと身体を休めて気持ちをリフレッシュできる空間です。

現場で活躍！女性社員インタビュー

当社では、さまざまな業務の中で多くの社員が活躍しています。今回は工場ではフォークリフト作業にも携わる女性初の社員にお話を伺いました！

Q.男性が多い力仕事の現場で働いていて日頃感じることはありますか？

A.最初は不安もありましたがフォークリフトは力だけではなく技術も大切です。思い通りに出来た時は達成感がありますし現場社員が分かりやすく教えてくれるのでとても安心して、楽しく働く事ができます！

Q.好きなお米の品種を教えてください♪

A.特別栽培米魚沼産コシヒカリです。豊かな自然ときれいな水で育てられた美味しさに魅力を感じます



Q.休日の楽しみは何ですか？

A.旅行に出かける事が好きなので行った先で多くリフレッシュし、今は全国制覇を目指しています！



(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.jp