



町子通信 No.10



HOKUYA 店長おすすめ

ぶちぶち鮭ほぐし 120g



からふとししゃもの卵と国産鮭使用
ぶちぶち食感がクセになる美味しさ！
ししゃもの卵と鮭が驚くほどマッチして
美味しさが2倍3倍に！ごはんが進む
こと間違いなし！



石山味噌 戸田社員おすすめ

日本海ぶりみそ 140g

脂の乗った新鮮な日本海産ぶりを
植物性乳酸菌入りの米みそに
じっくりと漬け込んで旨味を閉じ込めた
ごはんにぴったりな逸品。



寒い冬はやっばりご飯がすすむ！

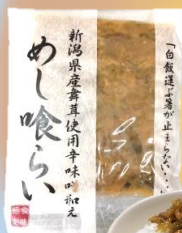
めし友 特集



アベシュウ食品 担当者おすすめ

めし喰らい 150g

新潟産舞茸使用 辛味噌和え
舞茸の食感とピリ辛味噌がマッチ！
どんどんご飯がすすむ逸品。
担当者オススメ！



お酒のあてにはエリンギ使用の
のんべえ もオススメ！

山一物産 副店長おすすめ

サクサクとろろ昆布 30g

すっぱくない醤油味の国産とろろ
サクサク食感のとろろは口の中で
あっという間にとろけてしまいます。
あったかいご飯はもちろん、味噌汁や
おひたし、冷奴、サラダにも用途は
多彩！ぜひお試しください。



～上本町子さんのデトックスレシピ～

【はと麦入り茶粥】

《材料》

- ・お米 1合
- ・はと麦 大さじ山盛り1杯
- ・ほうじ茶 10g(パックに入れる)
- ・海塩 ひとつまみ
- ・水 2～3L

《作り方》

- ①洗ったお米、はと麦、ほうじ茶を土鍋に入れて、水を入れて強火にかける
- ②海塩をひとつまみ入れて沸騰したら、お米が踊るくらいの火加減でキープして30～40分煮て(水分が足りないようなら水またはほうじ茶を足す)出来上がり！

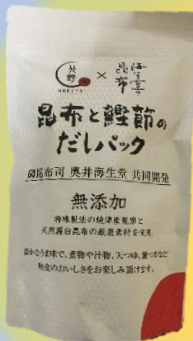


HOKUYA×海生堂の昆布

御昆布司奥井海生堂共同開発

昆布と鰹節のだしパック無添加 20包入

店長オススメ！本当に美味しいです！
特殊製法の焼津産荒節と
天然羅臼昆布の厳選素材を使用。
老舗どころの目利きがうなる逸品。
和食の美味しさを際立たせます。



玄米・黒米・大豆のベストバランス

国産100%特別栽培米使用

美人玄米 無洗米 300g

玄米と黒米、大豆の配合バランスが良く
冷めても美味しく、毎日気軽に続けられ
る玄米です。無洗米で手間いらず。



～上本町子さんのデトックスレシピ～



【かぼちゃ入り玄米雑炊】

《材料》

- ・美人玄米 150g
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・海塩 小さじ 1/2～1
- ・水 1.5～2L
- ・HOKUYA 昆布と鰹節のだしパック 3パック

《作り方》

- ①鍋に水とだしパックを入れて火にかける
- ②沸騰したら美人玄米を入れて45分ほど煮る
- ③途中5分くらいで、だしパックを引き上げ、20分経ったら一口大にカットしたかぼちゃを入れる
- ④玄米がやわらかくなったら塩で味を整えて出来上がり！



～上本町子さんの和菓子レシピ～

《材料》

- ・もち米 2合
- ・キタノセレクト 国産丹波黒 1パック
- ・キタノセレクト 黒ごまアーモンドきなこ 適量
- ・海塩 少々

《作り方》

- ①もち米は洗ってザルにあけておく
- ② ①を炊飯器にセットして、黒豆の煮汁だけを入れる
水加減はおこわモードで
- ③ ②に黒豆と海塩を入れてスイッチON
- ④炊き上がった後、荒熱をとってから食べやすい大きさにまとめる
- ⑤黒ごまアーモンドきなこを適量ふりかけて出来上がり！



【丹波黒 黒豆おはぎ】

余った黒豆煮で簡単アレンジ



管理栄養士 大西主任のワンポイントレクチャー 大豆

大豆はたんぱく質(国産 乾33.8g/100g・ゆで14.8g/100g)と脂質に優れた食品であり、さらに抗酸化作用のあるビタミンEやカルシウムなどのミネラルも含んでいます。
そして、注目したい成分としてはイソフラボンとサポニンです。
イソフラボンは女性ホルモン様の作用があり、骨粗鬆症の予防に効果があり、サポニンには抗コレステロールの作用があるといわれています。
大豆は非常に優れた食品なので、豆腐や納豆、サラダに蒸し大豆を入れるなどして一食に一品は食べたいですね。



近畿大学農学部卒
好きな食べ物
チャブチ

SNSで最新情報をGET!

