

5月に入りました！

栃木県では、日中は汗ばむくらいの気温になる日が続いております*
夏が着実に近づいているなあ、と実感するこの頃です。

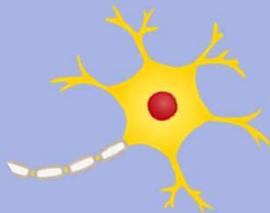
今月号より、「**お米のチカラ**」特集を連載していきます！
ふだん食べているお米が、私たちのカラダのなかでどのような働きをしているのか、...
必見です😊

Vol.1 脳にはたらく米

米食は
脳細胞ボリュームとIQをUPさせる！

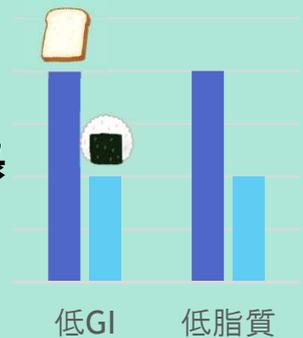
①脳の栄養（糖質）の効果的な供給

⇒神経細胞ニューロンの活性化



②低GI・低脂質

⇒脳細胞の成長
を助ける



7月5日まで開催中！

栃木のお米を買って応募、
豪華賞品を当てよう！！
Nintendo Switchなど、
計360名様に当たります♪

この機会に、
栃木のお米をご賞味あれ😊

とちぎのおうちで食べよう！
おうちde米ペース
キャンペーン
応募期間：4月1日(木)～7月5日(月)

S賞 Nintendo Switch 10名	A賞 とちぎ和牛 焼き肉用(400g) 50名
B賞 宇都宮みんみん 冷凍生餃子15人前 100名	C賞 クオカード (3,000円分) 200名

JAグループ栃木 / JA全農とちぎ



キャプテン・副キャプテンのご紹介！

今年度より、私たち2名が活動を盛り上げます😊



新・キャプテンの塩見です！
4月の活動では「スティックおにぎり」
を作りました。
もぐもぐごはん部員のみなさんに
“楽しい！”と思ってもらえるような
活動にしていきたいと思います！



新・副キャプテンの東野です！
活動をとおして「とちぎ米」を
たくさん食べてもらえればと
思います♪



一食一膳 かわら版

毎月18日は3食ごはんの日🍛

“1日1食1膳”から始めてみませんか？



アサリの炊込みごはん



～ひと言～

旬のあさいを使った春レシピです！
アサリには、うまみ成分が含まれているので、
煮汁はごはんと一緒に炊くのがオススメ😊

【材料】

- 米…2合 ○アサリ(砂抜き済)…250g
- 料理酒(アサリ酒蒸し用)…大さじ3
- 油揚げ…1枚 ○にんじん…お好みで
- ◇しょうゆ・みりん…各大さじ1
- ◇顆粒和風だし…小さじ1/2
- ▲小ねぎ(さいごにかける用)…適量

【作り方】

- ①油揚げは食べやすい大きさ、にんじんは千切り。
- ②アサリ・料理酒を鍋に入れ蓋をし強火にかける。
殻が開いたら火からおろし、殻を除く。
- ③炊飯器に①と②(煮汁も!)と◇を入れ、
水を2合の目盛りまで入れ、スイッチON!
- ④お茶碗にもりつけたら、小ねぎをのせて完成。

問い合わせ先

◆内容に関するご意見、ご質問、ご感想を、ぜひお寄せください。
JA全農とちぎ 米穀課 電話:028-616-8820