

とちぎ米産地だより 6月号

第111号 令和3年6月4日
発行者：JA全農とちぎ 米穀課

6月に入りました！

今年は全国的に梅雨入りが早く、栃木県でも雨の日が続いております。

そろそろ青空が恋しくなりますね…

前月号より、「**お米のチカラ**」特集を連載しております！

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…

今月も必見です😊



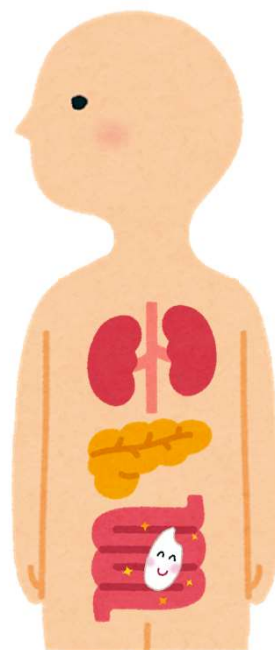
Vol.2 腎臓にはたらく米

米食は
糖尿病などの**腎疾患の予防**に役立つ！

米に含まれるタンパク質が
小腸で作られる**ホルモンを活性化**

すい臓に指令を送り、
インスリンの分泌を促進

インスリンが血糖値の上昇を抑え、
腎臓の負担が減少



キャンペーン終了まで
残り約1ヵ月！

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😊



とちぎのおうちを食べてよう！
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)

賞品	当選者数
S賞 Nintendo Switch	10名
A賞 どちら和牛 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



5月の活動報告！



今月は**水玉オムライス**を作りました😊

使ったお米は…

栃木県産のコシヒカリ！！

もちっとした食感が

意外にもオムライスに合うんです♪

ひと手間かけてできたオムライスに
“かわいい〜♡”の声がたくさんでした。
おうち時間に作ってみては★



“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？

火を使わない！レタス炒飯



～ひと言～

溶き卵は蒸らすことで、炒り卵風になります！
油で炒めていないので、さっぱりとたくさん
食べられますよ♪

【材料 3人分】

- 米…2合(とちぎの星)
- シーチキンフレーク…1袋(60g)
- スイートコーンドライパック…1袋(50g)
- 卵…1個
- レタス…2～3枚
- ▲醤油・酒・ごま油…各大さじ1
- ▲すりおろし生姜・鶏ガラスープの素…大さじ1/2
- ▲塩こしょう…少々

【作り方】

- ①炊飯器にといだ米と水(目盛より若干少なめ)を入れる。
- ②▲の調味料も入れ、さっと混ぜる。
- ③油をきったシーチキンフレークと水を切ったスイートコーンを広げて入れて、炊飯。
- ④炊き上がったら蓋を開け、しゃもじで十字に切れ目を入れて、溶き卵を流し入れる。
- ⑤すぐに蓋を閉めて、約5分蒸らす。
- ⑥レタスをちぎって入れ、混ぜ合わせて、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