

南国ルーツの冷や汁に「もち麦」プラス！

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

8月に入りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？
最高気温 35 度以上の「猛暑日」を
全国 200 地点で観測するなど暑さが本格化してきましたね…。

さて、この暑さを乗り切る水分補給や
休息方法については連日報道の通りですが
私たちは「食」の観点から暑さ対策を考えてみましょう♪

■ 南国の知恵が詰まった「冷や汁」
食欲が減退しがちな夏。
普段の食事だと喉を通らない…ということも多い季節ですよ。

そんな時でも、ひんやり&さっぱりして食べやすい
「冷や汁」をご存知でしょうか？

最近では外食チェーンのメニューや食品メーカーの商品として
採用されていることも多く、ご存知の方も多いかも知れません。
冷や汁のルーツは南国・宮崎県の郷土料理。

魚のすり身に炙った味噌やすり胡麻などを合わせたものを
昆布などでとっただし汁で伸ばして豆腐を加え
冷えた麦飯にかけて食べる…というものです。
夏野菜・きゅうりのトッピングは、もはや定番。
サバ缶で出来るカンタン冷や汁や
うどん、そうめんにかける冷や汁など
様々な「アレンジ冷や汁」も開発されているようです♪

ごはんも白飯ではなく麦飯という点がポイント。
大麦には白米の 20 倍以上の食物繊維が含まれており
腸内環境の改善・整備には欠かせないアイテムです。

<冷や汁におすすめ！もち麦 2 アイテム>

・まるっともちもち麦

国内産もち麦と国内産大麦のミックス♪

食味の良い品種を厳選してブレンドしており食べやすさ◎

・もち麦ごはん（押麦）

業界初！押麦加工を施したもち麦です。

吸水効率が良く、浸漬不要で炊飯できるので忙しい方にもオススメです♪

それでは、水分補給と適度な休息そして

食物繊維のもち麦冷や汁で、この酷暑を何とか乗り切りましょう♪

それでは今週も宜しくお願ひ致します！

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>