

# オメガ3！こんなメニュー提案いかがですか？

新年明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2020年最初のライスアイランドメールマガジン！

お正月は、お雑煮、おせち料理をはじめ、家族・親戚と集まっていつもより豪華なお食事など・・・ついつい食べ過ぎてしまったという方も多くいらっしゃるかと思います；

お正月明けの食事は健康を意識したいですね。

主食・おにぎりを油を使ったメニューで工夫してみませんか？

## ■「オイルおにぎり」ってなに？！ レシピ例 ご紹介

少量の油を加えてにぎった「オイルおにぎり」が人気を集めています。

アマニ油、オリーブオイルなど、健康にいいとされる油を摂取する消費者が増えているんです。

例えばこんな使い方があります。

和風)

- ・ごま油×塩昆布
- ・ごま油×鰹節
- ・ごま油×じゃこ&桜えび

洋風)

- ・オリーブオイル×枝豆&チーズ
- ・オリーブオイル×鮭&パセリ
- ・オリーブオイル×チーズ&ベーコン&ケチャップ

おにぎりだと手軽に油を「ちょい足し」できる点がウケているようです。

また、様々な材料を漬けた油でおにぎりにするのもGOOD！

山椒に漬けた油でピリッとアクセント、柚子を漬けた油で爽やかな香り、青じそで巻いたおにぎりで香を演出・・・

このように具材の幅も広がり、調理も楽です。  
それだけでなく冷めても固くなりにくいので作り置きもできます。

#### ■具材との組み合わせ次第で栄養価アップ

アマニ油は、オメガ3をはじめとする体内で生成できない  
必須脂肪酸などが含まれていることが人気理由のひとつでもあります。

油をおにぎりにただちよい足しするだけよりも、  
おにぎりの具材との組み合わせを工夫するとさらに栄養価が高まるんです。

例えば、アマニ油、シソ油、エゴマ油などと、  
ビタミンDが含まれる「きのこ」、  
ビタミンKが含まれる「青菜」などを使うとより  
栄養価が高いおにぎりになるそうです。

こういった油は、抗加齢や美肌など油の摂取により  
期待できる効果は多いと言われています。女性には嬉しい効果♪  
しかし、摂りすぎは肥満のもとになる危険もあります。

脂質の摂取の目安は成人で1日に50g  
普段からこってりとした料理を好む人は、  
摂取過多にならないように注意することが特に必要です。

栄養も摂れて、万能調味料としても使える油、  
そして、日本人に馴染みのあるおにぎりの組み合わせで  
いつもと一味違うおにぎりにするのも楽しいですね。

#### ◎もうひとつのトピック◎

私たち日本人の朝食に欠かせないのがたまごかけごはん。  
忙しい朝でも簡単に食べられて便利ですよね。

卵に醤油をかけてシンプルに食べるものから、  
好きな具材をトッピングして、贅沢なものまでさまざまです。  
「TKG」とも呼ばれるほど、たまごかけごはんが進化しているのは  
みなさんもお存じだと思います。

大手おもちゃメーカーが販売しているキッドは、  
白身と黄身が分かれる仕組みで、白身はメレンゲ状にできて、  
従来の概念を覆すふわふわのたまごがけごはんに！

アイデア次第で変化する「食」ってやっぱり楽しいですね。

#### ■雑穀ごはんでもっと高機能ごはん

雑穀や玄米でおにぎり、卵かけごはんも最高です。  
未精製穀物×具材（卵）×オイル＝栄養たっぷり！  
さらに食物繊維がプラスされます。  
しかも栄養価が高くなるだけでなくおいしいんです！

#### ■ライスアイランドのおすすめする商品

雑穀と玄米

内容量／300g・2Kg・5kg

これまでも何度もご紹介してきました「雑穀と玄米」  
量販店のおにぎり原料としても採用されています。  
もちもち雑穀ごはんでおにぎりにピッタリです！

十種雑穀米

内容量／500g・5kg

クセの少ない十種類の穀物をブレンドしました。  
豆無しであっさりとした味わいと使いやすさから  
業務用のお客様からの支持が高い商品です。



---

スーパーマーケットトレードショー2020に出展します  
2019年2月12日（水）13日（木）14日（金）@幕張メッセ

出展ブース番号【5-303】

<http://www.smts.jp/>

---

メルマガ解除はこちらへご連絡ください

[info@riceisland.co.jp](mailto:info@riceisland.co.jp)

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！



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