

# ヘルシー&オシャレな「鍋のシメ」に挑戦！

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♪

朝晩がグッと冷え込むようになり、ようやく秋らしい気候になってきましたね。  
これから冬になると恋しくなるのが「鍋」。  
ということで今回は「最近の鍋事情」について見ていきましょう♪

## ■ 品揃えが多様化。

「お一人様鍋」も大勢で囲んで食べる鍋から  
今では「プチ鍋」「一人鍋」用の小型パックも増えて  
少人数でも鍋料理を気軽に楽しめるようになりました。

寄せ鍋、キムチ鍋、ちゃんこ鍋などの定番鍋から、  
カレー鍋、トマト鍋、レモン鍋、餃子鍋など  
アレンジされた鍋も続々登場。  
見た目が華やかなミルフィーユ鍋も人気で  
instagramには数万件以上の写真が投稿されているようです。

また、健康感のある鍋としては  
今や定番になりつつある「豆乳鍋」  
最近では、高カカオのチョコレートとフルーツを併せた  
「チョコレート鍋」も話題になっているようです。

組み合わせの面白さや見た目と味のバリエーションなど  
その楽しさが見出されていることがよく分かりますね♪

## ■ シメで、もっと健康的に。

低カロリーで野菜も摂りやすく身体も温まって健康的なイメージの強い鍋ですが  
「シメ」で、つつい炭水化物の摂りすぎにならないよう気をつけたいものです。

ということで、当社がオススメする  
雑穀を使ったヘルシー雑炊メニューTOP3！

### 【第三位】

★女子におすすめ！今なお人気上昇中の「もち麦雑炊」  
未だに人気の落ちない「もち麦」。  
もち麦入りの雑炊にすることで女子メニューに早変わり！  
当社では、もち麦のパフ・フレークも取り扱っておりますので  
後混ぜ食材としてもご検討ください♪

### 【第二位】

★Dr.南雲監修・雑穀玄米を使った「玄米雑炊」  
メディアでおなじみ南雲吉則博士監修の「雑穀玄米」は  
白米ゼロ、玄米と雑穀だけでおいしく食べられる玄米食の新提案。  
玄米のぷちぷち食感、黒米のアントシアニンによる色づき、  
大麦の食物繊維で味、食味、機能性に優れたシメに大変身！

### 【第一位】

★麦 100%で食物繊維たっぷり「きき麦雑炊」  
きき麦は7種類の大麦をミックスした当社オリジナル商品。  
白米に混ぜず麦 100%で美味しく食べられるんです♪  
当社アンテナショップ（東京・有楽町）でもリピーターが多く  
「翌日のお腹の軽さが格別」と、女性客から根強い支持を頂いております！

では、皆様もぜひ今年の冬は「ヘルシー&オシャレ」な  
鍋のシメに挑戦してみてくださいね(^^)  
それでは今週も宜しくお願い致します！