

お米は、日本人の貴重な食糧源です。また良質で経済的なたんばく供給源でもありません。

しかし、消費量は37年度の年間1人当たり118・3粒をピークに減少を続け、57年度になると76・4粒にまで落ち込んでいます。これは1日に換算すると、2合強から約1合5勺に減ったこととなります。

大にお米を食べよう

今、米を中心とする日本型食生活は、栄養的観点から国内のみならず国外においても高く評価されています。わたくしたちの健康を保持、増進させるために、大いに米を食べましょう。

そこで、お米の調理の基本、上手な洗い方とおいしいご飯を炊きあげるコツをお教えしましょう。

最近のお米は精米技術が進んでいるので、糠が残っていることはあまりありませんが、最初はたっぷりの水でサッ

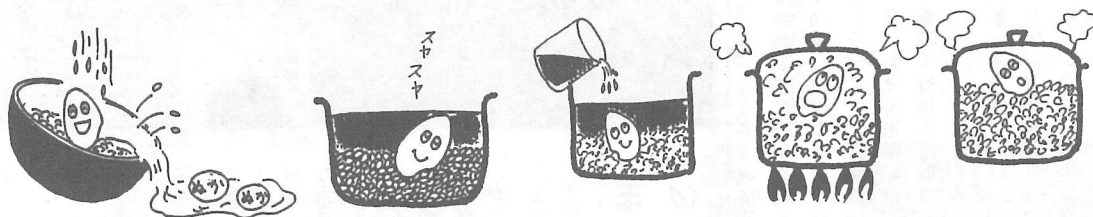
と洗い流しましょう。次に水を十分入れ数回かきまわして、上水を流し、これを数回くり返します。わずかに残る白いにこりは糠ではなく、お米のでん粉や水に溶ける成分によるものです。

あまりゴシゴシととぐ必要はありません。とぎすぎると砕粒が増えて、かえってご飯がまずくなる場合があります。吸水がわりに早く、手のクリームなどの香りが移ることがありますので注意しましょう。

そしてご飯をおいしく炊くためには、水洗いの後、お米に水分をまんべんなく吸わせることです。炊く前に水に浸し吸水を助けます。吸水速度は水温によって異なり、夏は30分、冬は1〜2時間ぐらいの浸水が必要です。

また時間がない場合、あるいは特に寒い時はぬるま湯につければ30分ぐらいの吸水でも十分です。水かけんは、目盛りだけをあてにせず、お米の質やご飯の柔かめ硬めの好みも考慮に入れる必要があります。洗う前のお米の容量の20割増しが普通、新米は10割増し、古米は30割増しとするのが標準です。

横芝町米消費拡大推進協議会



11月の各相談室の開設日は、次のとおりです。お気軽にご利用ください。

健康相談 (第2・4火曜)

11月12日(火) 大総会館
11月26日(火) 文化会館
(午後1時半〜午後3時)
※40歳以上の方は、健康手帳をご持参ください。

教育相談 (毎週)

〇とき 11月5・12・19・26日
〇ところ 中央公民館 談話室
(午後1時半〜午後4時半)

結婚相談

〇とき 11月9日(土)
(12月は7日の予定です)
〇ところ 文化会館 団体室
(午後1時〜午後4時)
※団体室は、1階大集会場の奥に設けられています。

年末資金の

申込みはお早目!

国民金融公庫では、各種の貸付けを行っておりますが、年末になると窓口が混雑しますので、お早目にお申込みください。

普通貸付

	運転資金	設備資金	
		一般	特定
融資額	2,500万円以内	2,500万円以内	3,500万円以内
保証人	1名以上		
返済期間	5年以内	10年以内	13年以内
利率	年 7.0%		

進学貸付

今月から、来春進学予定の子供をお持ちの方を対象に申込みを取扱います。

〇融資金額 1人五十万円以内
〇返済期間 高校短大 3年以内
大学 4年以内

〇利率 年7.0%
※問い合わせは、国民金融公庫
千葉支店 ☎0472-211711へ

小規模企業共済制度

小規模企業の事業主を対象とした退職金制度です。将来にそなえて、小規模企業共済への加