

エフアイNEWS (シリーズトコト45)

トコト求める。

豊かな高原が広がる丹波町を訪れました。丹波町は現在3町と合併し、京丹波町となっています。

黒豆は10月頃収穫されたものは枝豆として食され、それ以外のものは畑の中で植えたまま放置することで天日干しされ、完熟します。それがお正月に作られるおせちの中の黒豆となるのです。



丹波黒豆

～豊かな自然に恵まれた丹波高原に輝く黒豆～



↑創業1734年。国登録有形文化財にも指定されている黒豆卸の老舗である小田垣商店（代表取締役社長 塩谷知明）

黒豆の健康効果 (ポリフェノール、ビタミンB1、B2、B6、レシチン、ビタミンE、オリゴ糖、微量ミネラル)

①メタボ改善

黒豆特有のポリフェノールが中性脂肪の改善をしてくれます。

②アルコール代謝サポート

ポリフェノールが肝臓の機能を高めてくれます。

③血糖値を改善

肝臓での糖代謝を促進する作用があるといわれています。

④むくみ解消

血流を促し、腎機能を高めることによって、不要なものを排出。

⑤からだを温める

血流が促されることによって血液が末端まで行き届くように。

⑥目の疲労回復

アントシアニン（シアニジン-3-グルコシド）が目の疲労回復へ働きかけてくれます。

丹波ブランドと言えは全国的に知られるのが「丹波黒豆」。丹波篠山地方で古くから栽培されています。篠山盆地は標高二百〜三百メートル。夏は蒸し暑く、冬は厳しい底冷え。秋には降霜が発生します。年間の気温差も昼夜の温度差も大きいという厳しい盆地特有の気候条件と、粘土質の肥沃な土壌を活かして作られており「粒と味とで日本一」といわれた黒大豆の最高級品種です。粒が丸くて大きく、加えて、皮が薄くもちもちりしているのが特徴。長時間煮込んでも皮がはじけにくく、煮上がり風味の良さは格別です。篠山市の市役所には「黒豆課」があるくらい地元でもイチオシの逸品なのです。黒大豆が完熟するのは十一月下旬から十二月。約半月ほど天日干しし、軽トラで踏んでも割れないくらいしっかりと乾燥させたところで収穫。生産者の地まめ努力の結晶は、一般家庭はもちろん、本格的なプロの料理人からも高く評価されています。

丹波黒豆

〜おせち料理に欠かせない〜



↑煮ても飲んでも美味しい黒豆。様々な商品が展開されています。もちりしていてどれも美味しい！



↑黒大豆枝豆の旬である10月頃になると、黒豆農家が国道沿いで直売所を開く。2011年から町が「黒豆の枝豆街道」と名付けて浸透を図っています。

新年あけましておめでとうございます。



謹んで新年のお祝いを申し上げます



2017
01.05

新年 明けまして おめでとうございます。

旧年中は格別のお引立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

多くの方の「美と健康」にお役立てする、価値あるヒット商品を開発するよう邁進致します。

本年も、なお一層のご愛顧を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

お米戦国時代



近年、『コシヒカリ』や『ササニシキ』など、メジャーなお米だけでなく、北海道の『ゆめぴりか』や山形の『つや姫』など、様々な土地で作られた、こだわりのお米が話題となっています。

少量タイプのお米パックが売れている！

かつては5kgや10kg単位のもめ買いが基本でしたが、最近では150gなどの少量パックや、料理に合わせたブレンド米が多く登場しています。その日の料理や気分に合わせてお米を炊き分けられるため、日々の食事をより一層楽しむことができます。



『こめかん』
ビカリ産直市場 お富さん
カレーに合うお米、おにぎりに合うお米など、お試すことができます。パッケージもおしゃれなため、ギフトにも人気。

少量のお米の需要が伸びたことで、こだわりのお米を小分けしたギフトも様々な種類が出ており、今までのお米とは違って変わって、おしゃれで高級感のあるものへとイメージチェンジしています。

岐阜のこだわりのお米&ギフト

銀の脳 (飛騨地域限定)



2015年皇室献納米。農業の使用を抑え、化学肥料を一切使用しないこだわったお米。コシヒカリの1.5倍くらいの米粒サイズがあり、もちりハリがある。



岐阜県産のブランド銘柄米 岐阜県産コシヒカリ・ハツシモ・いのちの香がそれぞれ入っており、食べ比べすることができます。

岐阜のお米巡りキューブ米セット

糖質コントロール

正しい糖質コントロールとは？

「糖質オフダイエット」をきっかけに、最近ますます注目されている「糖質オフ」。皆さんはご存知でしょうか。

糖質オフダイエットとは、普段の食事から、糖分の多い食品を抜いてダイエットを行う方法なのですが、間違った糖質オフダイエットを行ってしまっている人が増えています。一言で糖質といっても、良い糖質もあるので気を付けなければいけません。問題なのは単純炭水化物(精製された砂糖など)で、逆に複合炭水化物(お米など)の摂取は好ましいのです。2つの違いは、体内への吸収が素早いか、ゆっくりかというところにあります。単純炭水化物は体内に素早く吸収されるため、血糖値が一気に上昇し、太りやすい体になってしまいます。

低GI食を食べよう

GIとは、食後血糖値の上昇度を示す指標のことを言います。GI値が高い食べ物は、体にすぐに吸収されてしまい、血糖値が一気に上昇してしまいます。ダイエットの時に、果糖が含まれる「生のフルーツ」は太りそうで食べない！という方もいますが、フルーツはほとんどが低GI食で、新鮮なフルーツの水分には酵素、ビタミン、ミネラルといった抗酸化栄養素がたくさん含まれています。



高GI(70以上)の食品	低GI(55以下)の食品
キャンディ 108	寒天 12
フランスパン 89	キャベツ 26
ジャガイモ 90	大豆 30
白米 84	リンゴ 39
ケーキ 82	鶏肉 45



正しい糖質コントロールを行うことで、ダイエット以外にも高血圧や糖尿病、アルツハイマーの予防などに役立ちます。一度意識して糖質コントロールを行ってみてはいかがでしょうか。



編集・発行 株式会社エフアイコーポレーション
058-259-4711 FAX 058-259-4717
〒501-6005 岐阜県羽島郡岐南町若宮地 3-182

■ヒットの秘密、WEBで大公開中！

トコトンをキーワードに商品企画、製造工程、品質管理など全ての業務を徹底。1つひとつのプロセスに顧客と一緒にトコトン向き合い、価格競争に巻き込まれない付加価値の高いヒット商品づくりに取り組んでいます。

●お気軽にお問い合わせください。 TEL: 058-259-4711 または E-mail: info@fi-co.co.jp 営業時間 9:00~18:00 (土・日・祝 定休)

http:// fi-co.co.jp

HPが新しくなりました！

トコトン エフアイ 検索

