

お米の特長を知って、美味しく楽しみませんか？

銘柄によって味の違いも違うので、お好みを選び、おすすめの研ぎ方で美味しくいただきます！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お米を美味しく食べよう」です。

日本の食卓に欠かせないお米。そんなお米を知って、おいしく食べてみませんか？

日本のお米は、なんと70種類以上あるそうです。そんななかから、よく見られるお米の特長をご紹介します。

お米の銘柄によって、味もいろいろ！

「コシヒカリ」は、甘味と強い粘りが特長。味や香り、ツヤに優れ、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりに最適です。もちろん、和洋中どの料理にも合います。

「ササニシキ」は、あっさりとしています。すがすがしく、噛むほどにほのかな甘みが増すのが特長。寿司酢と相性抜群なので、ちらしずしなど良いですね。

「ひとめぼれ」は、さっぱりとした味わいで、粘りもあります。「コシヒ



コシヒカリは、和洋中どの料理にも合う万能選手！

「あきたこまち」も「コシヒカリ」の種を受け継ぐので、和洋中のどの料理とも合い、卵との相性も良いので、シンプルに卵かけごはんを楽しむのも良いですよ。

「あきたこまち」も「コシヒカリ」の種を受け継ぐお米で、甘さ、旨みのバランスが良く、しつかりとした粒と噛んだときのモチモチ感があるので、おにぎりや丼ものに最適です。一方、刺身など、あっさりとした和食にも合います。



透明になるまで研ぐ必要ナシ！とぎ汁にも栄養は残っているのだから少しにごっているくらいが良いです。

おいしい炊き方のポイント。まずは計量です。お米を入れたカップを、テーブルなどで底をトントンして、余分な空気を抜きながらすり切り1杯を量りましょう。お米を洗うときは、お米をたっぷりの水に浸したら何もせず、すぐに水を捨て、指を立てて軽くかき混ぜます。今は精米技術が進んでいるので、軽く7〜8回混ぜれば充分です。水を入れて捨てたら、また水を入れて、指を立てて軽く混ぜる工程を2〜3回します。そして、30分〜1時間浸水すれば、ご飯がふっくら炊けます。

プラスアルファして
お米の変化を楽しもう！

白米に混ぜることで栄養がアップすると人気の「もち麦」。食物繊維やタンパク質が豊富です。もち麦を混ぜる際は、例えば2合に対し、3割（100グラム）以上ならしっかりと味わえます。水量は、もち麦の2倍を白米の水量に足しましょう。

ビタミン群や亜鉛など栄養豊富な玄米も人気。コツをつかめばもちっとおいしい玄米が炊き上がります。

水加減は、新米なら炊飯器の合数のメモリより気持ち少なめの水量がおすすめ。古米は水を少々多めで。水を2、3個入れたりして、冷たい水で炊くとお米が水をゆっくり吸水して、水分がお米のすみずみまで行き渡り、粘りや旨みが増します。

玄米1：水1.5〜2
玄米の水量は1合に対して1.5〜2倍、例えば、2合だと約600mlが目安。お好みの水加減を見つけてください。

頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところをさがしなさい。
さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏巻で！

新築・リフォームをお考えの方に朗報です！

増税後の新築・リフォームを支援！

消費税率10%で、一定の性能を有する新築住宅を取得する方やリフォームする方に対して、さまざまな商品等と交換可能なポイントが付加される制度です。

2019年度 国土交通省

次世代住宅ポイント制度



家電からグルメまでいろいろなものがもらえます！ 詳しくは中面をご覧ください

かんたん
手芸教室

「ブックカバー」

持ち物： 裁縫道具

■ 10月8日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>

アドバンスセきた
ホームページ QRコード

当店で
Tポイントが
貯まります。

Case of リフォーム

対象期間は？

2019年4月1日～2020年3月31日に契約・着工し、2019年10月1日以降に引渡しされるもの

1戸当たりの上限は？

若者・子育て世代

- 若者世帯：2018年12月21日時点で40歳未満
- 子育て世代：2018年12月21日時点（または申請時点）で18歳未満の子を有する世帯

- 既存住宅を購入しリフォームを行う場合
600,000Point/戸
- 上記以外のリフォームを行う場合
450,000Point/戸

一般の世帯

- 安心R住宅を購入しリフォームを行う場合
450,000Point/戸
- 上記以外のリフォームを行う場合
300,000Point/戸

1申請あたりの合計が20,000point未満の場合は申請できません

もらえるポイントは？

下記の①～⑨の合計になります。

- 開口部の断熱リフォーム
- 外壁・屋根・天井・床の断熱リフォーム
- エコ住宅設備の設置
- バリアフリーリフォーム
- 耐震リフォーム → **7,000Point/戸**
- 家事負担を軽減する設備の設置（家事ラク）
- リフォーム瑕疵保険への加入 → **7,000Point/戸**
- インスペクションの実施 → **7,000Point/戸**
- 若者・子育て世帯が既存の住宅を購入して行う一定規模以上のリフォーム → **100,000Point/戸**

リフォーム対象商品



キッチン

最大**43,000Point/戸**

家事ラク

エコ設備



浴室

最大**85,000Point/戸**

家事ラク

エコ設備

バリアフリー



トイレ

最大**33,000Point/戸**

家事ラク

エコ設備

バリアフリー



洗面室

最大**4,000Point/戸**

エコ設備



窓

最大**20,000Point/箇所**

断熱



ドア

最大**28,000Point/箇所**

断熱



バリアフリー

最大**39,000Point/戸**

バリアフリー



宅配BOX

最大**10,000Point/box**

家事ラク

既存住宅を
購入しての
リフォームは
ポイント2倍
(一部の発行Point
を除く)

例えば…

「家事ラク＆エコリフォーム」

キッチン

- 家事ラク ビルトイン食洗器 18,000Point
- 掃除しやすいレンジフード 9,000Point
- ビルトイン自動調理対応コンロ 12,000Point
- エコ設備 設湯水栓 4,000Point

浴室

- エコ設備 高断熱浴槽 24,000Point
- 家事ラク 浴室乾燥機 18,000Point

トイレ

- 家事ラク 掃除しやすいトイレ 18,000Point

外回り

- 家事ラク 宅配ボックス 10,000Point

合計獲得Point
113,000Point

選べる



40,000Point

65,000Point

次世代住宅ポイントについての

「相談会」開催します！

2019年10月19日（土）10：00～16：00

会場：LIXIL厚木ショールーム

会場でご成約いただくと、特典が付きます！

皆様のお越しを
お待ちしております。



セラミックトップ

焼き物ならではの繊細で味わい深い表情がキッチンに個性に彩ります。



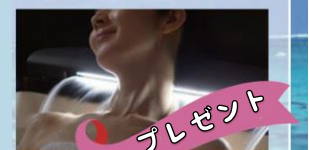
プレゼント



SPACE

アクアフィール（肩湯）

全身欲でも半身浴でも心からリラックスできる、お湯が織りなすペールのような新感覚の肩湯。



プレゼント



Rechent 玄関ドア 3

※アルミ仕様は除く



リシェントなら！

工事はたった**1日**で完了！

「いつてきますから」「ただいま」の間にリフォームできます。



GOAL
リフォーム完了



タッチキー（電池式）

ボタンでピッとカギを開ける



リモコンキーをバッグやポケットに入れておく
※リモコンのボタンを押しての施錠も可能です。

プレゼント

Case of 新築

対象期間は？

注文住宅の新築

2019年4月1日～2020年3月31日に契約・着工し、2019年10月1日以降に引渡しされるもの

もらえるポイントは？

1戸あたり上限**350,000Point**
下記の①+②+③の合計になります

1申請あたりの合計が20,000point未満の場合は申請できません

詳しくは弊社ホームページをご覧ください

アドバンス **せきた**

