

米日新聞

まいにち

6月号



暑い日にこそカレーを食べよう!



鳥取県特産
【はなふさカレー】
500円(税込)
島根県特産
【奥出雲和牛カレー】
560円(税込)

こんにちは! 配達担当の石原です!
今年のレシピのテーマはズバリ!!
『健康』を意識したメニューをご紹介します♪



～配達マン石原の特製めか床～

- ～材料～
- ・生ヌカ 1kg
 - ・水 1.5ℓ～2ℓ
 - ・塩 150g
 - ・かつお節 30g
 - ・乾燥昆布 20g
 - ・タカノツメ 1個



- ～作り方～
- 1.生ヌカを大きい容器に入れます。
 - 2.水を量り塩を入れて良く溶かします。
 - 3.かつお節と昆布をミキサーにかけ粉末にします。
 - 4.タカノツメははさみで輪切りにします。(薄い方がベスト)
 - 5.生ヌカに3と4を入れ全体になじむように良く混ぜます。
 - 6.塩水を数回に分けて入れ、その都度良く混ぜます。
 - 7.ヌカが耳たぶ程の硬さになったらOK!
 - 8.人参のへたなどの野菜くずを入れて仮漬けをします。
 - 9.朝晩2回めか床を空気に触れさせるように良く混ぜ、野菜くずを1日置き位に取り替えて...を3日程繰り返したら完成!

One Point!

- ・モツァレラチーズを漬けると美味しいです♪
- ・野菜によって漬け時間が変わるのでお試しを!!
- ・夏は容器ごと野菜室に入るとGOOD(^ ^)/是非お試し下さい!! 詳しくは配達担当石原まで!!

父の日ギフト承ります♪

こだわりの逸品で
日頃の感謝を
伝えてみませんか?



2000円税込

【新商品】

◆山口萩の老舗井上商店謹製◆

ソフト海藻ふりかけしそわかめ

125g 550円税込



ご飯にふりかけても、温かいご飯にまぜ込むのはもちろん、うどんやサラダにふりかけても美味しい!

7月 ご来店サービスDAY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
						来店限定 土曜日 10-18時
2	3	4	5	6	7	8
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
9	10	11	12	13	14	15
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
16	17祝	18	19	20	21	22
定休日	定休日		定休日			来店限定 土曜日 10-18時
23/30	24/31	25	26	27	28	29
定休日	シール 2倍		定休日			来店限定 土曜日 10-18時

【来店限定】サービスは、配達対象外です。
土曜日(来店限定) 毎週土曜 10～18時
玄米量り売り・白米製品 20%引(一部除外有)

6/24(土)

いきものみつけ米
フェア!

食・農・環境をテーマに
子供達と作ったお米♪

★予告★
7/29(土)
米屋の夏祭り
フェア!
只今準備中..
お楽しみに～♪



調布本店
お米館

株式会社 山田屋本店

【調布市布田2-1-1 Ⅱ042-482-2011】

店舗・配達営業日:月火木金土 定休日:日曜・祝日・水曜
店舗営業時間:月火木金土10:00～18:00
配達時間:9～12時・13～15時・15～18時

0120-82-4485

【調布市内 配達情報!】

2kg以上または2,000円以上で配達料無料です。
前日までのご予約で割引配達(会員ランクに準ず)
南側:火・木・土曜日の配達でシール2倍
北側:月・金曜日の配達でシール2倍



お米館ブログ / HP