

sweets lotus



Text Size : A A A

| [news](#) | [profile](#) | [diary](#) | [work](#) | [lesson](#) | [recipe](#) | [event](#) | [restaurant](#) | [contact](#) | [link](#) |

Sun.02.22.2015

●アルファ玄米でフォアグラリゾット

2月の土日は、ほぼダブルレッスン。
さすがにフォアグラ疲れしてきた今日この頃です^^;

2月レッスンでは、前半が、お世話になってるフードソムリエ企画で、
JA清水町の十勝ブランド若牛計400gステーキお持ち帰り、というお土産付きでしたが、
後半は、アルファ食品「ぷちっともち玄米」(Click!)のお土産付きです。

玄米は、白米よりビタミン・ミネラルがはるかに豊富で、
食物繊維も5倍以上、唯一の完全食品と呼ばれるほど栄養のバランスがとれている食品ですが、
浸水時間が長かったり、炊き方が難しいのが玉に瑕。
ところがこれは、洗米・つけ置き不要、白米と全く同じように炊けて美味しい！
という、ミラクルな玄米なのです。(Click!)



名前通り、中がぷちつ外はもちりちで、味わい深くて、シンプルなリゾットにもぴったり。後半のレッスンから、リゾットもこちらの玄米を使っています。



レッスンでは、そのものの味を知ってもらうため、炊きたての玄米の試食も。



2月のメニューのメイン、フォアグラ盛りのリゾット自体は、正直ヘルシーとはいえませんが、玄米を使うことで、血糖値上昇も抑え、アンチエイジングやデトックス効果も期待大なので、ちょっと安心です?!w

今日の昼おしゃべりは、
初めての方から仲良しの食べ友達や
お世話になってるFOODIES担当さんや
小学校の同級生など、各方面?からご参加いただき、
にぎやかで楽しいレッスンでした♪



アルファ食品ご担当のファンサイトさん取材が入ったので、いつも撮れないレッスン風景をたくさん撮っていただきました。

さて、2月レッスンもあと数回。

残りレッスンも、みなさんに楽しんでもらえるよう、がんばります！



美奈のおしゃデリクッキング/美奈料理イベント/その他仕事

[Back](#)

[Old Log](#)

[Next](#)

[Admin](#) | [RSS](#)

[Petit Homepage Service](#)