



女性のイチオシカフェ通信は、京都府内で地域を元気にしたい！そんな思いで明るく元気に活躍されている方々の、こだわりのもの・活動・イベントなど、女性のイチオシ情報を紹介しています。ホッと一息、カフェタイムにほっとりと読んでいただけたら嬉しいな♡

## 今回のイチオシ！

# 心も体もホッカホカ！黒焼き玄米茶&コーヒー



命ある種と野草の大切さを今に伝える  
若杉ばあちゃん直伝！



野草料理研究家  
若杉友子さん  
(綾部市上林在住)

(イチオシ・レポーター 里野真里)



現代では、甘いものや、南国の食べ物など、身体を冷やす食べ物が多く、そのため冷えから来る病気も少なくないそうです。しかし、その一方で、命ある種と自力で生きる野草を、陰陽の法則で料理する方法を広く世間に伝えることで、体を温め、体質のみならず、心のあり方までも改善へと導いてくれる人がいます。それが若杉ばあちゃんであり、そして、そのばあちゃんがイチオシするものの一つが、これ！『もみ付き黒焼き玄米』です！

玄米はもともと栄養バランスがよく、栄養価の高い食品です。その玄米を黒焼きにすることで玄米は極陽性となり、健康増進、免疫力、自然治癒力の向上、体内毒素の排泄作用、遠赤外線効果、さらにビタミン、ミネラル、ケイ素（血管、心臓などの循環器系の健康に欠かせない）の増加に効果があるといわれています。

濃く煮出せば、  
まるでコーヒーのブラック、  
薄く煮出せば、  
玄米茶のような飲み心地♪

200ml入り  
¥650



### お召し上がり方

10倍の水で、  
8割程度になるまで煮詰めれば濃い味を、  
軽く煮出せば薄味を  
お好みに応じてお楽しみいただけます♪



自然農法で育ったもみ付き玄米を、七輪と土鍋で2時間炒りあげました！  
ちなみに、もみ付き玄米を使用しているのは、  
もみにケイ素が多く含まれているため、  
より体を温め、健康の増進に効果が高いとの若杉ばあちゃんの教えによるものです。

## このイチオシ内容に関するお問い合わせ

里野耕治・真里  
〒623-1124  
京都府綾部市五泉町太郎垣9  
TEL & FAX: 0773-54-9018  
携帯電話: 090-3703-7055  
E-mail: marysch@ezweb.ne.jp

### 以下の場所にて販売中♪

- ・ 綾部市駅前の観光案内所
- ・ きらり上林で月一回行われる料理教室
- ・ 通信販売もしています☆

## 私たちが作っています！



里野 耕治・真里



女性のイチオシカフェ事務局 準備会

問い合わせ先 京都府府民力推進課地域力再生担当 長友 電話 075-414-4452 FAX 075-414-4230