



意外とカンタン! いかめし

馬弁でおなじみのいかめし
意外とカンタンに作れますよ。
おもてなし料理にもぴったりです。

旬味

＜材料＞（4人分）

もち米 …… 1合
いか …… 4ハイ
しょうがの
みじん切り …… 少々

調味料
A

しょうゆ …… 大さじ 1
酒 …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 1

調味料
B

しょうゆ …… 大さじ 4
砂糖 …… 大さじ 4
水 …… 4カップ 酒 …… 1カップ

＜作り方＞

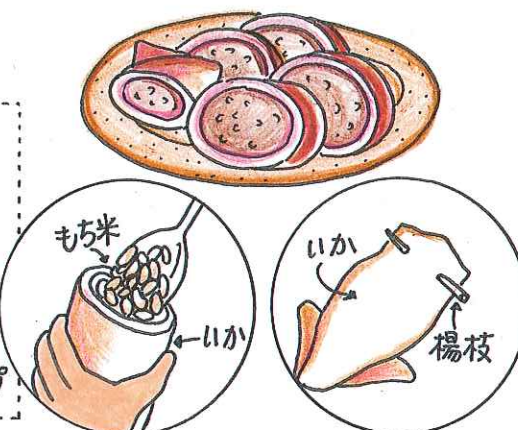
- ① もち米は洗い、ざるにあげる。
- ② いかはワタと軟骨を除き、足は1cmの小口切りにしておく。
- ③ お鍋にAの調味料を煮立て2のいかの足としょうがのみじん切りを加え、ひと煮して火を止める。

- ④ 3に1のもち米を加えて混ぜ10分ほどおいて味をしみ込ませる。
- ⑤ 2のいかの胴に4を詰め口を楊枝で止める。
- ⑥ お鍋にBの煮汁を沸騰させ、いかを並べ入れ、再び沸騰したら落としぶたをして40分～50分途中でうら返ししながら煮る。（中火～弱火）

- ⑦ 食べやすく切り分けたらできあがり。

ポイント

もち米は少な目に詰める!
お米はふくらみ、いかは縮むので注意。詰めすぎるともち米に芯ができてしまいます。



お米の話

えっ、ごはんはダイエット?

一般に「糖質」が太る原因に関係しているといわれていますが、「糖質」にもいろんな種類があるのをご存知ですか?

糖質は **単糖類** **二糖類** **多糖類** に分類されます。

単糖類	グラウ糖 果糖 など	これ以上分解できない最小単位の糖
二糖類	砂糖、乳糖、麦芽糖 など	単糖類が2つ結びついたもの
多糖類	でんぷん（お米）など	単糖類がたくさん結びついたもの

ごはんに含まれているでんぷんは消化吸収が遅く、血糖値の上昇が緩やかなので、**体脂肪**になりにくいのです。つまり、**ダイエット**には、「**ごはん**中心の和食」が最適なのです。

おにぎり通信 後書き

新米ができました。
私はこの時期が大好きで、いつも待ち遠しく思ってます。実はこの前、ちょっとお先に新米をいただきました！
ねばり、あまみ、どちらもあって、とてもおいしかったです。

ライスパワーで夏をのりきるぞ〜!
（担当 折田）



おにぎり通信

No.5

美味しいお米を追求します!

鹿児島パールライス 株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3-17

TEL(099) 268-1234

FAX(099) 268-1238

HPPDLs http://www.kapt.co.jp

無断転載

お客さまに
安心・安全 おいしいお米をお届けします

私たち鹿児島パールライス株式会社で取り扱っている無洗米は「BG無洗米製法」を採用しています。この製法は、加工工程で産出される「肌ヌカ」も有機肥料「米の精」として活用できるなど、他社無洗米とは違う大きな特徴を持っています。

今回パッケージデザインも一新し、「BG米」として新たにスタートいたしました。これからもお客さまに満足していただけるよう努力してまいります。

新しいデザイン
BG米

「ヌカ」で「肌ヌカ」を取る。安心のBG米製法で生まれた無洗米です。

2005 夏を涼しく! 昔なつかしい 暑さ対策

ちょっと大げさですが

地球にやさしい暮らしかた

打ち水

水が水蒸気になるとき、熱をうばうので涼しくなります。

ほこりを立てずに掃除もできます。

ホースで水まきしても涼しくなりますよ。

風鈴

部屋に風が入って、抜けていく「風の道」をつくり、窓に風鈴を! 日射しが差さうであればすだれをかけて。

夕涼み

せかくの夏です。庭やベランダで夕涼みを楽しみましょう。

夕涼み3点セット

- 縁台・うちわ
- 蚊取り線香
- ※浴衣があれば完ぺき!!