



## 「具とう米シリーズ」



### ひと工夫!

具とう米! 山菜おこわ米に

**きのこ**をプラス!



秋の食卓を  
演出!

きのこは  
しめじ、えのき、  
椎茸など  
お好みで。

具とBG無洗米に水を加え、炊飯器で  
炊くだけの「山菜おこわ米」に  
きのこを炊めてプラス!!

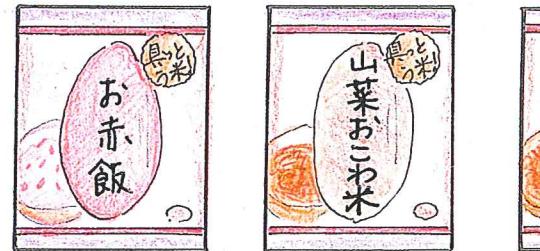
そして、炊飯器のスイッチON!!



きのこを炊めると、  
水分がでてきます。おいしく作るコツは、  
その水分を強火で炒め、きのこに吸收  
させること。きのこの旨みはきのこにじっくり入れて!

「具とう米シリーズ」は、いろんなシーンで大活躍!

「具とう米シリーズ」は4種類



「具とう米シリーズ」に記載されている作り方を参考にして  
いただき十分おいしいですが、相性のよい食材をプラス  
して手作り感を出すのもアイデア!!です。「ひじきおこわ米」には  
えび、イカ、ホタテなどもいいですよ。混ぜ込みますに盛り付  
けてからトッピングという手もあります。



Q. お米の保存期間の目安は?  
どんな場所で保存すればいいの?

A. お米をおいしく食べられる期間は  
季節によって変わります。まず、気温が下がる秋から  
翌年の3月頃までは1ヶ月ほど。気温が上がってくる春からは、  
約3週間。高温になる夏は2週間くらいで食べてしまいましょう。

お米の保存場所は湿気が少なく、涼しくて日が当たらない場所。  
湿気の多い流し台の下や、温度の上がるガス台の近くは避けること。できれば、  
密封容器に入れて、冷蔵庫の野菜室に保存するのがおすすめです。

お米は密封容器  
に入れて冷蔵庫の  
野菜室で保存するのが  
いいのよ。

お米は  
においの強い  
調味料などの  
近くにおくのも  
いけないのよ。

お米  
おーい



## 元気くんの

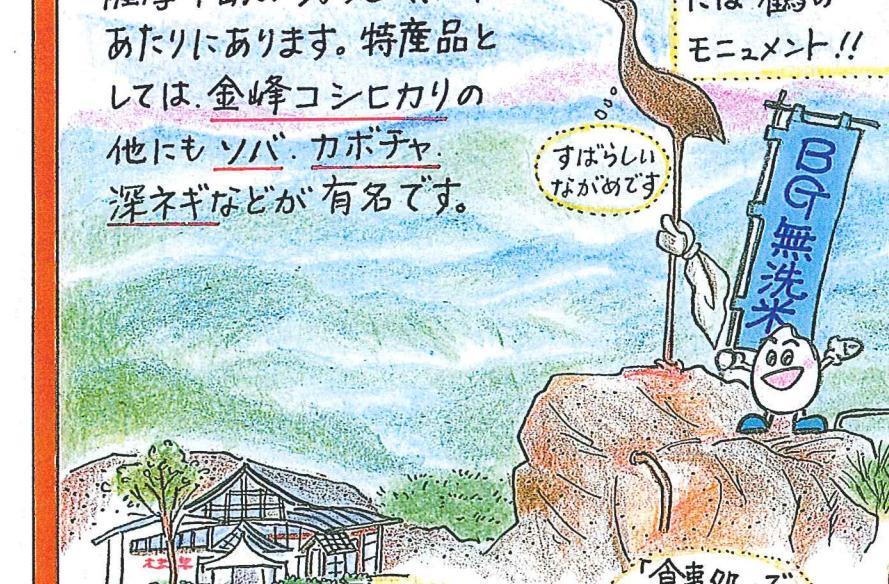


in 金峰町

金峰山は、南薩の名峰として  
知名度は高く、本岳、東岳、北岳  
の三峰からなっています。8合目  
まで車道ができるので、家族連れ  
でゆっくり山頂まで行けます。  
案内や標識もありますので安心  
です。お天気のいい日には山頂  
から開聞岳や野間池、吹上浜  
まで見えるそうです。

南さつま市金峰町は  
薩摩半島のちょうど真ん中  
あたりにあります。特産品と  
しては、金峰コシヒカリの  
他にもソバ、カボチャ、  
深ネギなどが有名です。

金峰山の山頂  
には鶴の  
モニュメント!!



● 山菜おこわ米だけではなく  
他の「ひじきおこわ米」  
「五目おこわ米」「お赤飯」  
も工夫してみてください。

「お赤飯」に栗  
をプラスしてもいい  
ですよ。

さつまいも  
を2cm角くらいに切り、  
水にさらした後、いっしょに  
炊き込んでおいしく  
です。(さつまいもは中身 約  
200g入れたら、ちょうど  
いい感じでした。)

安納芋を使いました。

国道270号線沿いには道の駅  
「きんぽう木花館」があります。  
館内には竹工芸品などを展示販売!  
他にも地元で採れた野菜、加工品  
などの販売! そして「食事処」も  
あるんですよ。ちょうど昼どきとあって  
手打ちそばが大人気でした。

国道270号線沿いには道の駅  
「きんぽう木花館」があります。

食事処で  
いたいた手打ち  
そばは最高!!

ちなみに私は  
「天ぷらそば」を  
オーダーしました!

(りんご)

おむすびは  
「新米金峰  
コシヒカリ」

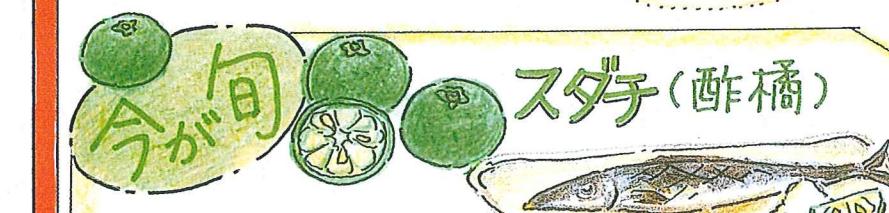
干し大根のおつけ  
ものが美味!!

同じものが売って  
ました。

このはななこやひめ  
木花咲耶姫の像がっ!

この姫は、この地の大山  
津見神(おおやまみのかみ)の  
娘で日向の高千穂の靈峰  
に降臨されたニギミコト  
の妃になられた人です。

日本の国を統一された  
神武天皇は木花咲耶  
姫のひ孫にあたります。



● ユズの仲間だけあって香り  
がすばらしい!!

今の季節、さんまに添えたり  
酢の物に果汁をたらしたり!  
すると、グッと料理の味が  
ひきたちます。レモンとはひと  
味ちがう和の風味が何  
ともクールです!!

最近「道の駅」で  
よく見ます。3個100円で  
売ってました。最も風味が  
強いのは9月~10月頃だ  
そうです。

カボスに  
とても似て  
いますよね。

今月のためしてみてね!

● 豚汁にスタチを  
たらして!!

先日、豚汁に  
スタチをかけて食べ  
てみたら、なんと  
これが美味! ゼひ  
試してみてくださいね。

