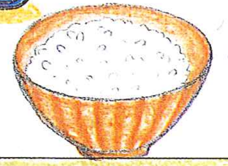
ごはんタイム ごはん1杯の幸せ！

「主役のごちそう！」として味わいたいふっくらほかほかに炊けたごはん。お茶碗1杯のおいしいごはんに合わせる「ごはんのお供」を常備しておけば、それだけで幸せなごはんタイム！！



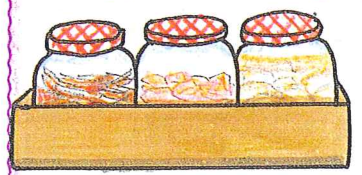
いくつかのごはんのお供を常備！

● ごはんをおいしくいただくために「ごはんのお供」の品々を冷蔵庫に作り置きしておくととっても便利！

味はいろいろ
甘いもの、辛いもの、酸っぱいもの、など味に変化をもたせて。

冷蔵庫に常備菜をひとまとめに。

出し入れがカンタン！



一目で中身が見えるように広口ビンなどに入れて。

「ごはんのお供」は豆皿に！

● とりどりの豆皿にちょこっとずつ常備菜をよそってお膳に並べてみるのも楽しいですよ♪

おいしいダシで作ったおみそ汁があれば最高！！

おいしいごはんは、まずはお米を上手に保存することから

日増しに暖かくなり、6月に入ると梅雨の季節もやってきます。お米はとってもデリケート！！特に水ぬれには要注意です。

● お米は冷蔵庫での保存を！！と、いつもおすすめしていますが、冷蔵庫から出したお米を放置すると、露がつき、カビの原因になります。お米を出したらすぐに冷蔵庫へ。

◆ ぬれた手で計量するのもNG！

お米の容器はいつもキレイに！！

新しいお米を入れるときは、密閉容器はきれいに洗って完全に乾燥させてから入れましょう。

● お米のつぎ足しはやめましょう。虫などが発生したら大変です！

もし虫が発生したら…

● 虫を完全に防ぐことは、なかなか難しいんです。でも、虫が発生してもすぐに対処すれば大丈夫です。

● 虫が発生したら広い紙にお米を広げて、干して下さい。虫が出てきます。但し、長時間干すのは禁物！！後は、密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。お米は、早目に使いきるようにして下さいね。

鹿児島県内のファミリーマートさんで あきほなみのおにぎり各種 発売決定！

● 発売日
5月11日（火）

● 発売地域
鹿児島県内ファミリーマート

● おにぎりの種類
・黒豚みそ　・高菜
・ねぎ塩牛タン
・黒豚角煮

出水産海苔使用

もちもちっとして、冷めてもおいしいあきほなみはおにぎりにぴったりです。皆さんもぜひどうぞ！

鹿児島の新しいお米 あきほなみ

お料理屋さんでも人気上昇中！

青…BG無洗米
赤…とぐお米

現在、根強い人気の「ヒノヒカリ」と新顔の「あきほなみ」。お客様のお好みは半々といったところです♪

▲青い看板が目印

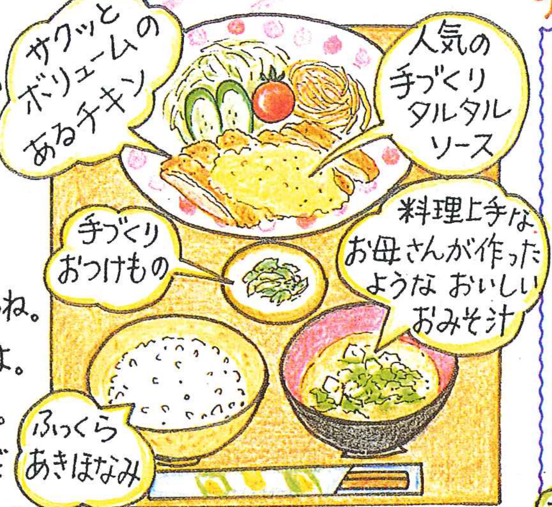
あきほなみを召し上がれ 「定食の店 みやび」さんの巻

鹿児島市加治屋町「定食の店 みやび」さんのメニューのライスは「あきほなみ」

Q.「「あきほなみ」は、いかがですか？お客さまの反応は？」

A.（お店のご主人）「あきほなみは、気に入ってます。お客さまにはいつでもおいしいごはんを食べていただきたいですからね。あきほなみのBG無洗米だからいいんですよ。もう、とぐお米は使う気にはならないです。お客さまから"おいしい！！"と言っていただけると、嬉しいですね〜。環境にもやさしいお米ですから、他の飲食店さんにもおすすめしますよ」

大変おいしくいただきました♪



全ての定食が500円前後と、リーズナブル！！店内席数20。ボリューム・味・満点です！！（唐揚定食も美味。ボリュームがスゴイ！）

豊富なメニューの中から「チキン南蛮定食」をご案内！

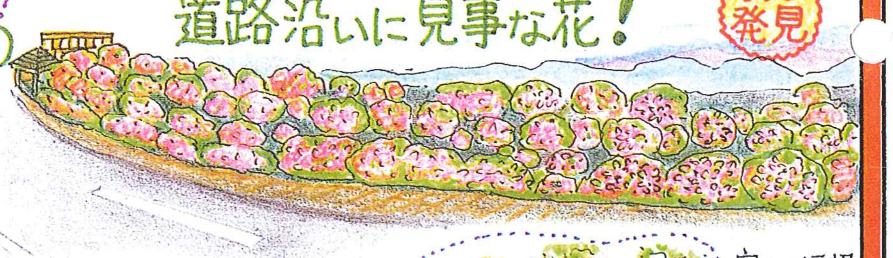
お店で出すお料理の味付けは全てご主人。それは、いつでもお客様に同じ味が出せるようにとのこと。今回いろいろと伺ったご主人の言葉から、「お客様に満足していただきたい！」という熱い気持ちが伝わってきました。

お店の場所
加治屋町「第一生命ビル」前、ベスト電器近く。定休日…日曜
TEL.（099-216-3065）

元気くんの発見ごしま in 栗野（湧水町）

花いっぱい！！

道路沿いに見事な花！ つつじ発見



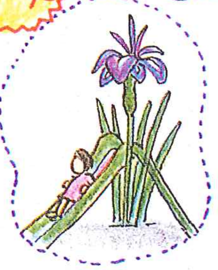
三日月池のノハナショウブ

池にはまだ花の姿はなく、6月が見頃とのこと。満開時には赤紫色の花と緑色の葉のコントラストがとても美しいそうです。ノハナショウブとはハナショウブの原種。この三日月池はノハナショウブの自生南限地で国立天然記念物に指定されています。

三日月池の横には椋鳩十碑があります。

家々の垣根も、庭も、花がきれい！

発見 道路沿いに……



公園には、ショウブの花をデザインしたすべり台が目をひきました。