

イクヒカリって どんなお米？

- 鹿児島県産のお米です。
- コシヒカリよりも大粒で温かい
ときの食味はコシヒカリ同等以上
- 冷めても粘り、やわらかさが
長時間続きます。

※9月の頒布会(めぐいやんせコース)は
鹿屋市(JA肝付吾平町)イクヒカリです。

袋のデザインは
「薩摩糸ひな」
子どもの健やかな
成長を願って...



なつぽのが

は、平成27年度に
鹿児島県が登録した早期水稻適品種。
高温登熟性に優れる極良食味品種です。
粘りが強く、とてもおいしいお米です。



かしま夏の新米キャンペーン

9月30日(土)まで

＜対象商品＞
新米 コシヒカリ

鹿児島県の特産品を
合計**200名様にプレゼント**

A賞(100名様)鹿児島黒牛サロインステーキ

**B賞(100名様)ひんやり夏の
麺・スイーツセット**

- 対象商品に貼ってある応募券を郵便はがきに貼ってご応募ください。
平成29年9月30日締切(当日消印有効) **JA鹿児島経済連**
＜販売店舗＞鹿児島パルライス販売各店



応募券
平成29年度鹿児島県産
応募シールが
貼ってあります!

コメこめいと

お米の頒布会

産地ごとの美味しさを味わう
めぐいやんせコース

10月のお届けは **お楽しみに!**
大崎町(**JAおお鹿児島**)
なつぽのが新米です!!



無花果(いちじく)

「無花果」の字は、花を咲かせずに
実を付けるように見えますが、なんと、外からは
見えない実の中に花は咲きます。

「いちじく」の旬は夏から秋!

一般的な露地物のいちじくは、収穫
期は長く、6月～10月頃までです。
＜主な産地＞愛知・和歌山・福岡・兵庫など

「いちじく」は栄養がいっぱい!!

食後のデザートに!

フィシンなどの酵素が含まれ
ており、食後に食べると消化を
促進させてくれます。

選ぶポイント!

- ぽっくりと丸みがある。
- 付け根まで色づいている。
- 皮に張りがあり、しぼんでいない。

豊富なミネラル

カルシウム・カリウム・鉄分など
バランスよく含んでいます。

皮のむき方

- じくの付け根の方からむくと
きれいにむけます。

冷凍

皮をむいてから半分に切り
ぴったりとラップにくるむ。

ふるさと自慢 鹿児島県 始良市

歴史国道 白銀坂

始良市脇元から
鹿児島市牟礼々岡までの
石畳の坂道です。

高低差は300m以上も
あり、2.7kmの道のり
です。中腹には「七曲り」と
いわれる急勾配の
石畳があります。



歴史上重要な
街道として歴史
国道にも指定
されています。

元氣をつくる
みそ漬け食材を作しましょう!
冷蔵庫で1時間置くだけ **カンタン**

お好みで!!
お肉 豚肉(ロース)・鶏肉(ムネ・モモ・ササミ)
(食材)(みそ)(水) 【お魚・野菜もできます】
10:3:1 (食材100gに対してみそ30g
水10mlと覚えればOK!)

空気できるだけ抜いて袋の封をし、冷蔵庫へ。
1時間でOK! みそ味を強くしたいときは時間を長く。

冷蔵庫から出したら
食材についているおみそは
きれいに落としてから
調理します。

- ソテー
- から揚げ
- 炒めもの
- グリル焼き
- 肉はやわらか
- 香ばしい
- 味にコクが出る
- 食材がグレードアップ

漢字クイズ

Q. 何と読むでしょう。(ウリ科の野菜です)

- ① 胡瓜 ② 冬瓜 ③ 西瓜
- ④ 南瓜 ⑤ 苦瓜