

令和初! 夏の新米

発売中! コシヒカリ & 近日発売! イクヒカリ なつぽのか

8月下旬

鹿兒島県産

イクヒカリ

なつぽのか

今年も いい お米が穫れました!

JAのお米屋さん パールライス

ホームページも ござん くださいな

夏の新米コシヒカリの主な産地

- 種子島・金峰・大浦・笠沙

コメこめいと(お米頒布会)

- 9月お届け……イクヒカリ (JA肝付吾平町)
- 10月お届け……なつぽのか (JAそお鹿兒島)

おたの しみに~!

好評 発売中!

鹿兒島県産

イクヒカリ

なつぽのか

イクヒカリの主な産地

- 鹿屋市・東串良町
- 志布志市・大崎町

なつぽのかの主な産地

- 曾於

贈り物にも 喜ばれます!

紫外線対策にスイカの栄養!

日本の夏の風物詩 スイカ

かごしまの野菜

主な産地

- 指宿
- 曾於

鹿兒島県産の スイカは糖度も 高く食味は 最高!!と 定評があります!

注目!

紫外線対策にスイカの栄養!

スイカのほとんどは水分で 栄養は どうか? と思いきや、なんと カリウム リコピン、シトルリンなど、アミノ酸も 豊富。夏の強い紫外線対策に 効果を発揮してくれそうです。 血液さらさら効果も期待できそう!!

(※カリウムとシトルリンは皮にも多く含まれています)

水分補給とともに 利尿作用によって 老廃物の排出を促し 疲れを癒してくれます。

スイカを スムージーや シャバットに!

スイカを ひと口サイズに切り、 冷凍保存用の袋に 入れて冷凍。

瓜のつく漢字

- 西瓜(スイカ)
- 南瓜(カボチャ)
- 冬瓜(トウガン)
- 胡瓜(キュウリ)
- 苦瓜(ニガウリ)
- 隼人瓜(ハヤウリ)

スイカの種は規則 的に並んでいる そうです。

脳トレクイズ

Q. 次のアルファベットは何かを表して います。○に入る数字は何でしょう。

T...① D...① F...② K...?

みのり食堂

JA会館(地下1F)

営業中

定食・めん類・丼物 など

メニューも豊富に取り揃えて、 皆様のお越しをお待ちしています。

おすすめ定食

唐揚げ 定食

ハンバーグ 定食

日替り 定食

営業時間-11:00~14:00

定休日-土・日・祝日

パールライスの おいしいお米

つけもの サービス

定食のごはん (おかわりOK!)

ちゃんぽん 大人気!

カンタンたこめし

あれば みつばを 飾る

① ゆでたこは1cm位に刻み ② 煮汁をきり、この煮汁と 水でお米を水加減して炊き、 炊き上がりに①のたこを 混ぜる。

③ ②を器に盛り、あれば 煮汁と水のみ使用 するのがコツ。

ポイント

だしは使わず 煮汁と水のみ使用 するのがコツ。

●BG無洗米・2合

●ゆでたこ・200g

●酒・100cc

●みりん・しょうゆ・各大さじ1

●塩・小さじ1/2