

# 旬の味 七草がゆ

1月7日の朝には七草がゆを食べましょう!

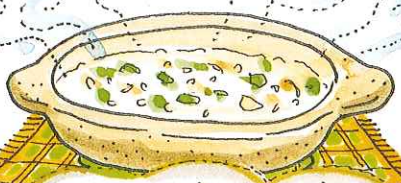
春の七草をおかゆに入れ、1月7日の朝に食べれば、1年間 病気になるまいという言い伝えがあり、広く知られています。

七草のなかには、増血作用や、消化を促進させるものもあり、お正月のごちそうで疲れ

ぎみの胃を休めるための昔の人の知恵ともいえますね。

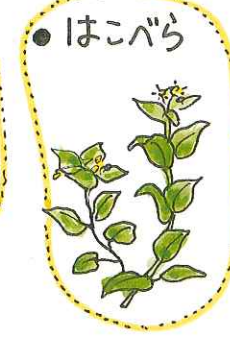
最近ではスーパーなどで七草セットとして春の七草が販売されていますが、全て揃わなくても、手近にある青菜をたっぷり入れておかゆに炊き込み、ビタミン不足を解消できたら、いいですね。

土鍋で炊いてもおいしいですよ。



おかゆの水は、お米の6〜7倍を目安に、あとはお好みで調節してください。青菜の具はおかゆができ上がる直前に! 味付けは、塩とうすろしろうゆ少々で!

## 春の七草



## お米のはなし



① 稲の栽培は、今から約7000年前、インドのアッサム地方や、中国の雲南地方で始まったといわれています。日本に伝わった経路としては3つの説があります。

- ① 北方ルート ● 中国北部から華北、朝鮮半島を経て、北九州に伝来説。
- ② 揚子江、東シナ海ルート ● 揚子江(長江)下流の南方民族の北九州の移住説
- ③ 南方ルート ● 中国華南地方より九州に伝来説。

## おにぎり通信 後書き

寒い日が続いていますが、皆様 お元気ですか? 私は毎日の食事(ごはん)とウォーキングのおかげで風邪をひくこともなく、元気いっぱいです! 来年も元気に情報満載の「おにぎり通信」をお届けしていきますので、よろしくお願ひいたします。(担当: 折田)

## お知らせです!

年末、年始 休業日は12月31日〜1月3日までです。

# おにぎり通信

NO.9

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

HPアドレス: <http://www.kapr.co.jp>

お客様に安全・安心

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は、お客様に、これまで以上に満足いただける商品をお届けしていくために、品質管理システムの確立に取り組み、平成13年にISO9001:2000年版とJQA基準HACCPの認証を同時に取得いたしました。これから、品質管理システムの維持と、更なる改善を行い、お客様によりよい品質の商品をお届けするよう、努力してまいります。今年もよい残りの残りを、どうぞ皆様、くれぐれもご自愛の程、お祈り申し上げます。

「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る。安心のBG米製法で生まれた無洗米です!



## クリスマスミニ情報

Merry X'mas!

### 緑と赤

緑と赤はクリスマスの代表カラー。アメリカひいらぎの葉と実を表します。

### ポインセチア

クリスマス飾る花! アメリカのポインセチアがメキシコで発見しました。メキシコでは「聖夜の花」とよばれているそうですよ。

### クリスマスキャロル

クリスマスにみんなが楽しく歌う歌のことです。「きよしこの夜」「赤はなのナカキ」「ジングルベル」など、たくさんありますね。楽しいクリスマスをお過ごしくださいね。