

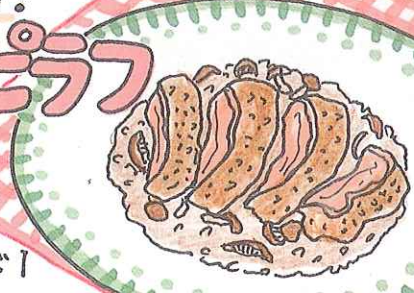
旬の味

鶏肉ときのこでうま味たっぷり！

チキンときのこのピラフ

＜材料＞3～4人分

- BG米 …… 2合
- 鶏もも肉 …… 2枚
- A(塩こしょう 各少々)
- 干し椎茸 …… 8枚
- しめじ …… 1パック
- にんにく …… 2片
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 水 …… 1 $\frac{3}{4}$ カップ
- B(顆粒ブイヨン…小さじ2 塩…小さじ $\frac{1}{2}$ しょう油少々)



＜作り方＞① BG米はさっと水につけ水気をきる。

・鶏肉は半分に切ってAをまぶす。・干し椎茸はせん切りにして、しめじはにんにくはみじん切りにする。小房に分ける。

② オリーブ油でにんにくをきつね色に炒めて取り出し、ここへ鶏肉を皮目を下にして入れ、両面を焼いて取り出す。さらにお米を入れてさっと炒める。

③ 炊飯器にお米、きのこ類、水、Bを入れ、鶏肉をのせて炊く。

④ ごはんを盛って鶏肉を切り分けてのせ、お好みで②のにんにくを添える。

干し椎茸にビタミンDが豊富に含まれていることは知られていますが、それは、天日干しされていた頃の話。最近では、短時間でできる人工乾燥がほとんどです。買って来たら、まず日光に当ててビタミンDを作りましょう。(椎茸のエルゴステロールという成分が紫外線に当たるとビタミンDに変化します)

市販の干し椎茸は20～30分日光に当てましょう！



BG米発売10周年記念

桜島納涼船
ご招待キャンペーン

8月25日に、桜島納涼船ご招待キャンペーンが行われました。台風の影響で18日から一週間延期し、25日に開催されましたが、当日も出航前は雷が鳴る大荒れの天気でした。船が出てからは雨もやみ、涼しい風も入ってきて、パルライスのバンド演奏、水中花火、大抽選会等、お楽しみいただけたと思います。参加された皆様にとって、いい夏の思い出となったでしょうか？抽選にはずれてしまった皆様、ごめんなさい。これからのキャンペーン、イベントでお会いできることを楽しみにしています。

抽選にはずれてしまった皆様、ごめんなさい。

おにぎり通信

あとがき

先月号でスイカについて、皆さんにお伝えしましたが「続報」です。実のなつた4つのうち、2つは残念ながら途中で実が割れてしまいましたが、残りの2つは直径15cmと20cm

まで大きくなりました。先日、お昼にスイカを食べました。中身も真赤で味も甘くておいしかったです。タネから育てたスイカ!! 私の夏の思い出です。(担当: 折田)



おにぎり通信

No.19

美味しい味を追求します

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3-17-1

TEL(099) 268-1234

FAX(099) 268-1238

URL: http://www.kapr.co.jp

やつと暑さから解放され、日増しに秋の深まる気配が感じられる今日。この頃、皆様お変わりありませんか？さて、秋はキノコ狩り、栗拾い、もみじ狩り、芋堀りなど、楽しい秋の山遊びや、読書、芸術、スポーツ、行楽、実りの秋と、これからまさに、秋たけなわ！どうぞ皆様、ご家族お揃いで、素敵な秋を満喫してくださいね。

鹿児島パルライス一同



8のつく日はお米の日!!

「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。



キノコはおいしい秋の贈り物

でも…キノコは食用で役立つだけではありません。キノコがないと、地球は大変なことに……!

地球上の生き物は、大きく分けて、植物、動物、菌類の3つ。この3つの関係は、円をえがくように、循環しています。植物は、光と炭酸ガスと水から葉緑素でデンプンなどを作る生産者。動物は、その植物や、その植物を食べる動物を食べる消費者。この2つだけでは、地球上は植物と動物の死ガイト、フンだらけ。菌類はそれらを再び土に戻す分解者。いわゆる「そうじ屋」の役目をしています。

キノコは一年中見られますが、特に秋はその数が多いのです!



毒キノコに注意、シイタケによく似たツキヨタケというのがあります。ご注意ください!!