

旬の味

魚焼きグリルで焼くと

調理時間も
短くて

脂が落ちて
ヘルシーで

おいしい！ 温め直しも
カリッとできます！

コンロにセットされている魚焼きグリルを
魚焼き専用で使っていらっしゃいませんか？
なんと、肉や野菜はもちろん、トースト
だっておいしく焼けますよ。

魚焼きグリルは、
家庭にある調理器
具の中で一番温度が
高くなる道具です！

電子レンジは100℃
オーブンは250℃
片面焼グリルで300℃
両面焼グリルでは400℃
以上にもなるんです。

温め直し
油で2度揚げの
必要がありません

天ぷらやフライの温め
直しも、カリッと焼き上
がります！カンタンに、短
時間でOK!!



野菜を豪快
に焼いて!!

「えっ！このお野菜
こんなにおいしかった？」
焼くことで素材の味が
ひき出されるんですね。あと!!
お野菜が甘くなります。

焼いたお肉や、お野菜
は、塩や、しょうゆ、酢、お好み
ドレッシングなどお好み
でどうぞ!!



ふきんや
タオルを
敷いたら
安定します。

○すり鉢でごまを
あたり、水と淡口しょうゆ
を入れ、焼いた野菜を
ひとくち大に切り揃えた
ものをざっくりあえると、

○水……大さじ2
淡口しょうゆ……大さじ1
白いりごま……大さじ2

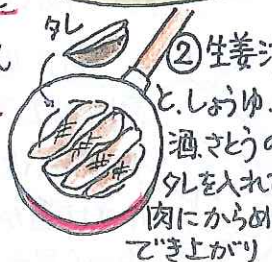
※ にんにくを少しすり鉢でつぶしてから
Aの調味料を入れてもひと味ちがうおいしさ!!
淡口しょうゆは「ドレ入」をおすすめ！メーカーによって
味がちがいます。

食欲をそとる 豚肉の生姜焼き

豚肉を生姜ダレに漬けて焼いていま
せんか？ その方法でも焼きかたを注意し
焦がさないようにすると、おいしくできますが、漬
け込まないほうが、上品な
味に仕上がって、カンタン
ですよ！



① 味付けし
ない豚肉を
フライパンで、こん
がり焼き、油
を捨てる。



② 生姜汁
と、しょうゆ、
酒さとの
タレを入れて
肉にからめて
でき上がり

● たまにはタレにお味噌を加えてもおいしです。
(そのときはしょうゆは少なめに。すりごまを入れてもOK!)

だいぶ涼しくなってきましたが、皆様お変わりございませんか？
スイカを育てて以来、ガーデニングに目覚めました。彩りや
高さを考えて寄せ植えしたり、食べられるもの(ハーブや
野菜)を育てたり…

昨日、カブの種子を蒔いてみました。
収穫まで約50日。楽しみです。(担当 折田)

おにぎり通信

NO.20



皆様、もう新米は召し上がりま
したか？ 毎年、この季節、炊飯
器のふたを開けると、新米の炊き
上がった甘い香り。ほかほかと
湯気のたったごはんに、深くお
もどしをさして湯気といっしょに
ほっくり混ぜて、ちよっと指でおも
どしの先のごはんをパクリッ！
「あーっ、幸せ〜、ごはんって何て
おいしいんでしょう。」
毎日、毎日、食べても、食べても
飽きないごはん。ごはんってスゴイ
鹿児島パルライス一同

美味しいお米を追求します

鹿児島パルライス株式会社
〒891-0122 鹿児島市南米3-17-1
TEL (099) 268-1234
FAX (099) 268-1238
URL: <http://www.kapr.co.jp>

とがずに炊ける 8のつく日は
BG米 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。

無断転載

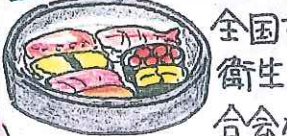
2006
11月
(別名 霜月)

11月はどんな月？



● 宝石の日
● ピーナッツの日
● 世界平和記念日
● 電池の日
● くつ下の日

1日 すしの日



全国すし商環境
衛生同業組合連
合会が新米の季
節でもあり、ネタになる海や山
の幸がおいしい時期をえらび
1961年に制定。

3日 文化の日(祝日)

自由と平和を愛し、文化
をすすめる国民の祝日!

<二十四節気>
立冬…7日頃
日差しが短く、冬
の気配になる。
小雪…23日頃
雪が降り始める。

ボジョレ・ヌーボー
解禁日
(第3木曜日)
ボジョレはフランス
産ワインの産地名。
ヌーボーはフランス語で
「新しい」の意。ボ
ジョレでとれた新酒
のワインが世界中で
一斉に売られる。

23日 勤労感謝の日(祝日)
勤労を尊び生産物
の豊かなことを祝う国民の祝日

● 外食の日
● 手袋の日
● Jリーグの日

