

旬の味

梅雨入り前の食事の工夫あれこれ

今年の夏は夏バテ知らず!! 夏本番を迎える前に、準備万端。ととのえておきましょう。まずは、食欲増進の調味料から〜。

例年、梅雨に入る前はむし暑い日が多いですが、夏バテの原因は汗とともに流出するビタミンB1不足ともいわれています。

とうがらししょうゆ
生の赤とうがらしをしょうゆにつけて、密閉ビンに入れておくと、約1週間後から使えます。しょうゆ1カップに赤とうがらし15本くらい

にんにくしょうゆ
にんにくをしょうゆにつけて、密閉ビンに入れておくと、約1ヶ月後から使えます。しょうゆ1カップににんにく8かけくらい。

梅じょうゆ
生梅をうすくちしょうゆにつけて密閉ビンに入れておくと、2〜3週間くらいから使えます。梅がしょうゆにつかるくらい。

ビタミンB1が多く含まれる食品

- 牛肉 ●豚肉 ●ごはん
- うなぎ ●タウコ ●ブリ
- カツオ ●鯛 ●ハム
- パイナップル ●枝豆
- オクラ ●エノキダケ
- とうもろこし など...

煮物、炊めもの、チャーハン、お魚、お肉の味付けに、サラダのドレッシングに、冷奴、大根おろしにかけて...

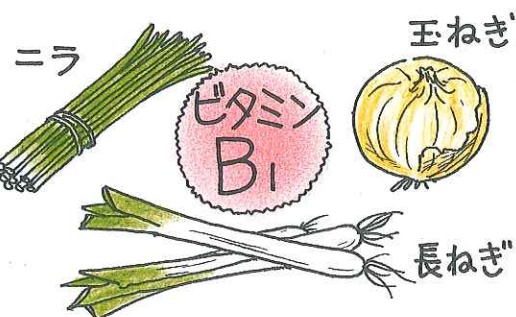
ザーサイの混ぜごはん

シンプルですが、思わずおかわりをしたくなる混ぜごはんです。にんにくのにおいを気にしないでいい日に思いきり食べてください。

作り方 炊きたてのごはん(ご飯茶碗2杯分)に、にんにくのしょうゆ漬けに使ったにんにくのみじん切り1かけ分と、ザーサイのみじん切り大さじ1、ちりめんじゃこ大さじ1、いりごま(白)小さじ1を加えて混ぜるだけ。大葉があれば刻んでのせて。

硫化アリルを含む食品を合わせてとれば、吸収力アップ!!

硫化アリルを多く含む食品



ビタミンB1は水に溶けやすいので、水につけっぱなしにすると失われやすいので注意して! 水で洗うときはさっと汚れを落とすくらいにとどめましょう。

おにぎり通信

私は今、雑穀ごはんにはまっています。あわ、きび、玄米、黒米、など、いろいろ白米に混ぜて炊いています。お昼は弁当で朝は、おにぎりにして、毎日食べています。食感や香りもよく、とてもおいしいです。健康や美容、ダイエットにも効果大の、栄養分がたっぷり含まれている雑穀。

皆さんも試してみませんか?
(担当: 折田)



おにぎり通信

No.15

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

URL: 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!

あじさいの花の色もひととき濃くなり、初夏の気配が感じられる今日。この頃、皆様、お変わりごさいますか? さて、あじさいが雨にぬれて、様子は何とも風情のあるものです。皆様の中には、ちやうど今頃の思い出のシーンに、あじさいが印象深く残っている方も多いのでは?

六月の花、あじさいはステキな思い出を色鮮やかに蘇えらせてくれる花かもしれませんね。

鹿児島パールライス 同

とぎ汁を出さないBG米は環境にやさしいです!

「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る、BG精米製法から生まれた安心の無洗米です。

6月 (みなづき) (水無月)

芒種... 5日頃、芒は稲、麦などの実の外殻の針のような毛で、穀物類の種蒔きの時節で農家の忙しい頃

入梅... 11日頃、梅雨の季節に入る
夏至... 22日頃、昼の長さが最も長く夜が短い

6/5 世界環境デー 自然に感謝!!

情報板

6月の第3日曜日 父の日
お父さんに感謝する日。ありがとう!

夏至の日は冷蔵庫の日!
ものが腐りやすい時期に「冷蔵庫の中は安心」と過信は禁物!

6月の第3日曜日はさくらんぼの日
でもあるんです。

6月1日はこんな記念日!!

- バジルの日
- ネジの日
- ガムの日
- 写真の日
- 梅の日
- 麦茶の日
- 氷の日