

鹿児島パルライスは美味しいお米を追求します！

鹿児島の伝統料理(奄美大島に伝わる料理)

旬の味

食欲がないときでも、鶏飯ならスープでさらさら食べられて栄養バランスもGood!! 鶏肉でビタミンB1も摂れて夏バテ解消にも役立ちますよ。

栄養満点の鶏飯ですが、ゴヤとオクラのあえ物をアラスして、さらにビタミンパワーアップ!!



＜材料＞ 2人分
ごはん……丼2杯
鶏ササミ……2本
鶏手羽先……8本
干し椎茸……2枚
長ねぎ……青い部分
しょうが……1かけ 1本

ねぎ……2～3本
奈良漬……20g
たくあん……20g
紅しょうが……20g
みかんの皮……少々
卵……1個

水 8カップ
酒 1/2カップ
塩 少々
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1

＜作り方＞

○干し椎茸は1カップの水で戻しておく
○しょうがはうす切りにする

スープを作る



①と鶏手羽先、鶏ササミを入れ干し椎茸を戻し汁ごと加える。しょうが、長ねぎを加えて火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にして煮汁が半量になるまで煮る。

スープを煮ている間に他の具を準備する

- うす焼き卵を作りせん切りにする。
- ねぎは小口切り ●奈良漬、たくあん、みかんの皮は5mm角に切る。

スープをこし具とスープに分ける

- 干し椎茸はうす切り、ささみは細かくさく。
- ※ スープを1カップ取り分け、干し椎茸を②の調味料を入れ弱火で15分煮る。

残りのスープはお吸いもの程度の味に調味
ごはんは具をのせ、温かいスープをかけて食べる

色どり鮮やかスープかけごはん
鶏飯の歴史

鶏飯(けいはん)は江戸時代薩摩藩の代官をもてなす料理として、奄美大島で生まれました。食欲がなくなりがちな夏に、さっぱりしたスープでごはんを頂く栄養満点の郷土料理です。あまりのおいしさから「殿様料理」とも呼ばれ、今に伝えられています。

鶏飯はうまいの～



おにぎり通信 後書き

今月号から始めました「お米物語」いかがでしたか? 今月は財部でしたが、これから毎月県内各地のいろいろな産地を案内する予定です。私も一緒に行きます!! たくさん勉強して皆さんにお伝えしていきます。お楽しみに～

(担当: 折田)

お客様に安全・安心 おいしいお米をお届けします!

お客様に安全・安心 おいしいお米をお届けします!

おにぎり通信 No.15



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 鹿児島市南栄3-17-1
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!

いよいよ夏の到来です。皆様いかがお過ごしでしょうか? さて、夏の夜空を彩る花火、きれいですよね。毎年、あちこちで花火大会が開催されますが、ご家族、又はお友だち同士で一緒に過ごす夏の恒例行事になっていくうちに、今年も夏も、ステキな思い出がまたひとつ増えると思います。

鹿児島パルライス一同

7月

あさがおの不思議 3 3 あさがおは左巻き!?

1 あさがおには黄色の色素がない!?



花の色は含まれている色素で決まります。青、紫、赤系統の色を出すアントシアニンや、うすい黄色のカルコン・オロンなどのフラボノイド系はありますが、ヒマワリの花のような濃い黄色を出すカロチノイド系の色素はないのです。

2 あさがおは薬草!?

奈良時代に中国から日本に薬草として伝えられたそうですよ。(利尿の薬として)



つるの先端は上から見て左巻き(時計の針とは逆)に円をかくような運動をしています。



角度が60度以上傾いた支柱には巻きつかない。

50cmくらい離れた支柱でも巻きつきます。

お客様に安全・安心 おいしいお米をお届けします!