

環境を
考える！

目指そう！ゴミゼロキッチン

残さない
余りを出さない
捨てない

心がけが大事 下ごしらえ編

楽しい根つき野菜 水栽培①

根つきの ねぎ、せりみつば、豆つきの豆苗など、根の部分を水に生けると新芽が出てきます。

①②とも水は毎日取りかえることが大切です。

楽しい根野菜の水栽培②

人参や大根の茎つきの部分を厚めに切って水を張った深皿に生けると新芽が出てきます。さつま芋、じゃがいも、里芋なども台所をなごませる緑としても。

● 野菜の皮は薄めにむいて野菜のほんとうのうまさや栄養分は皮のすぐ下に集まっています。

● 野菜の皮はきんぴらに！
捨てるなんて考えられないおいしさ！

● かぼちやの種は珍味！

かぼちやの種は結構量があります。洗って日に干し、油を軽くひいたフライパンでいって塩を振り、種の皮を取って食べると美味！



● きこの石づきは堅いところだけを除く。

しいたけの軸は裂いてみそ汁の実に使いましょう。2〜3本でも思いのほか かさがありますよ。

さつま芋、大根、人参など、皮を厚めにむいたら迷わずきんぴらに!! むしろ、皮のほうが歯ごたえがあっておいしい!!

● アスパラガスの根元は皮をむいて!!

根元の堅いところをほんの少し落とせば十分。表面が堅くても、皮をむけば、中はやわらかくておいしくいただけますよ。(根元と穂先の火の通し方を工夫することも更にOK!)
(時間差をつける)

なんでも 1ガキコーナー

● いつもお便りありがとうございます。県内出身で、今は都会在住の「和子さん」は、「ひとり薩摩路」を口づさみながらお庭の草取りなどが日課だとか〜。うらやましいですね〜
最近はお差しもやわらいて、お庭の手入れもラクになり、これから本格的なガーデニングシーズン!! 春咲きの球根とか、植物は本当に人をやさしい心持ちにしてくれますよね。「和子さん!」秋のガーデニング、楽しんでくださいね。

● お米が届くと「ふるさとの母上からの贈り物みたい!!」とおっしゃる恵美子さん。毎月楽しみにしていらっしゃる様子! こちらこそ「感謝!!」です。ありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願い致します。😊

おハガキ お待ちしております!!
編集室より

おにぎり通信あとかき

子供の頃、「一粒のお米に一人の神様が宿る」という話の真意をお米産地の取材を通して改めて学びました。

お米農家の方々のご苦労が「お米の神さま」なんです〜。

「お米はひと粒たりとも粗末にはできない!」と痛感しました。(担当: 川水)



おにぎり通信

BG米 安全・安心
おいしい!!

「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る安心のBG精米製法で生まれた無洗米です!

風に散る木の葉に深まりゆく秋を実感します。皆様お変わりありませんか? 夜がずいぶん長くなりましたね。冬もかけ足でやってくる。風邪など召されませんように。お気を付けてくださいませ。

鹿児島パルライス一同

鹿児島パルライス株式会社 〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1
TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238

2007

11月

＜霜月(しもつき)＞

＜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)

霜月の他にも11月は神楽月(かぐらぎ)霜降月(しもふりつき)とも呼ばれています。

11月のおもしろ記念日

1日 すしの日

新米が出回り、ネタになる海の幸に脂がのっておいしい時期だから制定。

1日 犬の日

1を犬の鳴き声「ワン」にもじり制定。11月1日の11と1をワンワンワンと語呂合わせ

3日 文化の日

文具の日

ハンカチの日

8日と9日

「11」と「8」と「9」の語呂合わせ

5日 七五三祝い

きもの日

昆布の日

6日〜12日まで

年金の日

9日

換気の日

「11」「9」を「いい空気」と考案された

23日

手袋の日

29日

いい服の日