

カンタン献立

常備菜でパッと混ぜごはん

●常備菜を作るとき
お酢や生姜を加えると
ちょっと長持ちします。

常備菜といっても、わりと薄味に作り、炊きたてのごはんにたっぷり混ぜたほうがおいしくいただけます。味が濃すぎないほうが食べやすいと思います。3種類くらい作っておくと混ぜごはんおにぎりにしたり、お茶漬けや、おかゆの友に...と目先も変えて楽しめます。薄味で作るぶん、日持ちはあまりしませんが、早めに使いきった方が飽きもなくていいですよ。

ごはんとおかずをひとつにすると別々よりおいしく感じるから不思議?!

A あさりのしぐれ煮

●しょうがの千切りを加えて佃煮風に煮るのがしぐれ煮です。お弁当のおかずにも重宝します。あさはり水煮缶でもOK!(150gのとき目安として、酒大さじ1、さとう大さじ1、しょうゆ大さじ2~3、みりん大さじ2。
(※しょうゆによって塩分にちがいがあるので分量はあくまで目安です)

B きのこのしょうゆ煮

●しょうゆ煮といっても、そのまま食べてもちょうどいいくらいの味で。
●何種類かのきのこを混ぜて煮てOK!きのこは煮るとカサが減るので多めでも大丈夫。仕上げに花かつおを加え、全1本にからめ、ゴマをふります。かつお節の中枯れ、又は本枯れをその都度削って使うとホントにおいしい!

C サケフレーク

●鮭が冷凍庫に残ってる〜!早く食べないと〜!というときは全部フレークにしてみましょう。(生サケの方がふわと仕上がりします)
●酒をふいてレンジでチン!皮と骨を取り、鍋で炒りつける。
●鮭が生の場合...みりんと薄口しょうゆで味つけ。塩鮭の場合は味をみて、そのまま、または調味。

C +いくら...小さな手まり風



混ぜごはん...みつば



ねぎ、みつば、生姜など薬味があると新鮮さがあって、味もグンとひきたちます。

なんでもハガキコナ

皆さまからの“声”
お待ちしております

早速、おハガキ、ご紹介しま〜す!
「いつ食べてもおいしいです。ちらしずしにしたりして食べました。これからもおいしいお米を作ってください」と、かわいいイラスト入りのハガキをくれたペンネーム・ピーちゃん。(ありがとうございます!これからも、おいしいお米、まかせてください!たくさん食べて下さいね)
「昨年末には“牡蠣”を楽しみました。茶わんむし、けんちん汁、炒めもの、すまし汁、ピラフ、グラタン...年末だけに許された我が家のぜいたくなごちそうでした。〜鹿児島からいつもさつま揚げを送っているのですが、もっと、ダイナミックに楽しめるものはないでしょうか?」というペンネーム花子さん。(私は県外に住む友だちによく“ぼんたん”を送ります。それと、パルライスの「手間いらずシリーズ」も喜ばれますよ)
これからも「なんでもハガキ」待ってま〜す!!

ダイナミック
阿久根のぼんたん

おにぎり通信

最近、陶芸を始めました。
“ひもづくり”という方法で湯のみを作りました。

手の平をこすり合わせて土を棒状にして、それを丸い形にして湯のみにしていきます。

不器用な私にはとても難しく大変でしたが、焼き上がりがとても楽しみです。(担当、折田)



おにぎり通信

No.23

発売中 麦サプリ

お米に混ぜて炊くだけ!

ご家族の健康維持・増進、美容にお召し上がりください。

- カルシウム ●オリゴ糖
- コラーゲン ●グルコサミン
- アミノ酸 ●Lカルニチン
- 鉄 ●イソブラボン
- 野菜ミックス

(無断転載)

その名の通り、健康は毎日の生活習慣が大きなかわりてくるようですね。ちよっと見直してみても、いい機会ではないでしょうか。
鹿児島パルライス一同

BG米

はとく必要がないので冷たい水にもさらなくていいんです!とぎ汁も出ないから手にも環境にもやさしい!!



お客様に安全・安心
おいしいお米をお届けします!

皆様お元気ですか?
一九九七年に「成人病」から「生活習慣病」に名称が変更され、最近ではすっかりそれも違和感なく耳にするようになり、ました。そして二月の第一週は「生活習慣病予防週間」です。
その名の通り、健康は毎日の生活習慣が大きなかわりてくるようですね。ちよっと見直してみても、いい機会ではないでしょうか。
鹿児島パルライス一同

美味しいお米をお届けします

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目7-1

TEL. (099) 268-1234

FAX. (099) 268-1238

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

2007 2月

「如月」の由来はまだ寒さが残っているこの時期に衣を更に着るという意味で「夜更着(きまざき)」という説や「陽気な気候が更に来ると」とするなど諸説あります。

二十四節気

- 立春...4日頃。春の気配が感じられる。
- 雨水...19日頃。雪や氷がとけて雨に変わる。
- 節分...立春の前日3日頃。冬の節が終り、春の節になる。
- 豆まき...3日(節分の日)
- 初午...最初の午の日



もうすぐ(3月3日)女の子の節句「ひなまつり」

桃は神聖な木

「ひなまつり」は別名「桃の節句」といいますが、桃は古代中国で邪気を祓う力がある神聖な木であり、特別な力を持っていると考えられてきたそうです。
日本神話の中でもイザナギノミコトが黄泉(よみ)の国から逃げ帰る際、3つの桃を投げつけて悪霊を追い払っています。ひなまつりに飾る桃の花には、病気や災害から子供を守ろうとする親の願いが込められていたのです。