

鹿児島パールライスも応援します
一緒に考えよう

食育

心も健康! 体も健康! 「子供や孫に伝えたい」

おいしそうな料理が
たくさん紹介されている
料理本! レシピ通りに作っても何か違う(?)
と思われたことはないですか? その原因は、
おいしさを左右する「量り方」と「でき栄え」に
深くかかわってくる「火加減」が、意外
な落とし穴かもしれませんよ。

「量り方の基本」

- 砂糖としょうゆでは大さじ1の量り方
がちがいます!

粉もの
の調味料
は計量スプーンですくったら、棒
やスプーンの柄などですりきって
表面を平らにする

液体の
調味料
● しょうゆはこぼれる直前
まぎ入れます。

○ しょうゆなどの液体の調味料はこれ
以上入れたらこぼれるくらいまで静かに
注ぐ。

◆ 大さじ1/2の目安 → 粉類も液体も同
じで3分の深さまで。

「ひとつまみ」と「少々」の違いは?

ひとつまみ…人指し指と親指2本でつまんだ量
(約小さじ1/8程度)

少々…人指し指と親指と中指3本でつま
んだ量(約小さじ1/6程度)

- 少々 は ひとつまみより分量に幅があり、
多少前後してもかまわない。
いずれも、味をきちんとみながら好みの
味に仕上げてください。

料理のおいしさを
左右するのは

味

加減!

火

加減!

「火加減の基本」

強火……強火は炎がいきおい
よく出て、鍋底から少しはみ
出すくらいの火力

- 肉に焼き色をつける
- 汁を煮立たせる

中火……真横から見て鍋や
フライパンに炎の先が軽く
触れる程度。煮物など

弱火……炎が鍋に
触れないくらいの火加減。
にんにくを炒めて香りを出し
たいときなど。

とろ火……弱火よりもっと小さな炎
焦げないように長時間コトコト煮込
むときなど。

※ 火の取り扱いには十分ご注意ください。使用中は
火のそばを離れようお気を付け下さい。

オーブントースターは上からの火力が
強いことに注意!!

焦げそうなときはアルミ
ホイルをかぶせて!!

おにぎり通信

最近、においに敏感に
なりました。

特に、気になる生ゴミは
キッチンペーパーにお酢を
湿らせて、生ゴミの中に入れると
いやなにおいがやわらぐ感じが
します。皆さんも試してみ
てください! ちみから、
アチアチアドバイスでした。(川水)

お酢は
スゴイ!

おにぎり通信

No. 30

お知らせ

JA鹿児島
経済連より

- 台風の影響により、白く
不透明なお米が混ざって
いますが、味は変わりま
せんので、どうぞ安心して
お召し上がりください。

BG精米製法

「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!それが、
環境にやさしいBG米!

庭の草花も色めいて
季節は秋へと移ろ
いします。
今年の夏も猛暑日の
連続で厳しかったですね。
読書・スポーツ・そして
食欲の秋! 思いっきり
秋を楽しみましょう。
鹿児島パールライス一同

鹿児島パールライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1
TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238

2007

9月

長月(ながつき)

二十四節気

- 白露…7日頃、草の葉
に白い露が宿るころ。
- 二百十日…立春から
210日目、台風の襲来時期
- 秋分の日…23日頃
秋分を中心に前後7日間
がお彼岸。

十五夜と十三夜

お月見といえば十五夜。澄みはじめた
秋の空気のもとでながめる満月にお供えは
欠かせませんね。ススキの横に三宅にのせ
たおだんごのピラミッドは日本の秋の
代表的な風景。他にお供えするものは

里芋、栗、ぎんなんなど、ススキや
秋の七草といしよに満月の
見える窓辺を賑やかに飾
りたいものです。ちなみに、
ススキなど飾るとき、一升びんに飾るのは
どうしてなのでしょうね。

秋のお月見はもうひとつ
10月の十三夜もあります!

○ 十五夜と十三夜は昔から
セットになっていて、ひとつでは
「片見月」といわれていました。
別名「豆名月」または
「栗名月」の呼び名も! 他に
女の人ががまんできずに食べ
たいお供えばかりなので、
「女名月」とも言ったそうです。