

お客さまに 安全・安心、おいしいお米をお届けします！

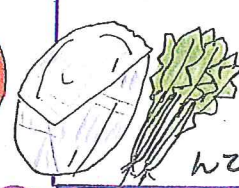
物は使えば
環境を
考える

身近な道具でステキにエコライフ♪

物を使い終わったからとすぐに捨てずにもう一度、「何かに使えないかな？」と、考えてみましょう。昔の人の「知恵の泉」を見習ってみませんか？



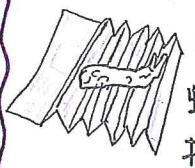
新聞紙



● 青菜の保存

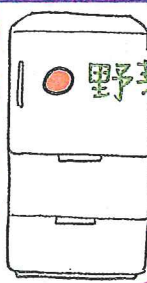
新聞紙を湿らせて青菜類を包んで保存すると鮮度が長持ちします。

● 天ぷらの油切り



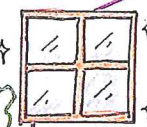
● 新聞紙を蛇腹折りにして揚げものをのせると、油切りがしっかりとできます。

● 野菜室(冷蔵庫)の下敷きに！



汚れたら新しいものと交換して、掃除もラクラク！

● 窓ガラスがピカピカ！



● 新聞紙を濡らして窓ガラスを拭き、さらに乾いた新聞紙で乾くさするときれいになります。

● 押入れの湿気取り

● クルクルと丸めて押入れのすき間に入れておくと湿気をとりやす。定期的に取りかえて！



● ガラスの破片処理
たっぷりの水を含ませて軽く絞り床を拭く。
※ガラスの破片に注意！

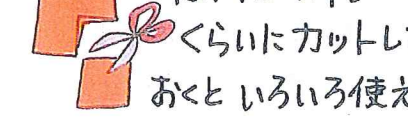
古着

● 食器洗い

● フリース系のポリエステル100%の古着は食器洗いのスポンジ代わりに。フローリングの床磨きにも！！

● 万能拭き

● コットン系の布は、10cm×15cmくらいにカットしておくといろいろ使えて便利です。どんどん使い捨ての利用をおすすめ！！
(多めに切ってストックしておくとも便利です。)



● 日傘収納
● ストッキングを傘の長さにカットして日傘カバーに！！
ナイロンストッキングの静電気を利用すると、あらゆる所で力を発揮！！ホコリ取りにはもってこいです。

● まな板の上敷き



牛乳パックは紙に厚みがあり破れることも少ないので魚などをこしらえるとき便利です。

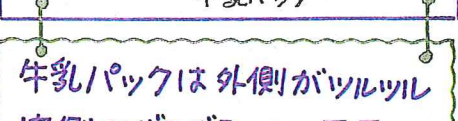
● 廃油を入れる

パックを広げ新聞紙を入れてから廃油を入れる

● 他にも、ケーキの型、煮物のときのおとしぶた



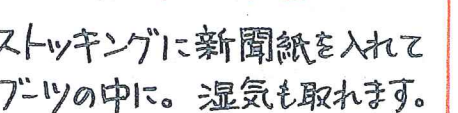
● 冷蔵庫の小物入れ
● 牛乳パックは外側がツルツル内側がザラザラ。この両面がちがうからこそ使いみちが広がるのです。



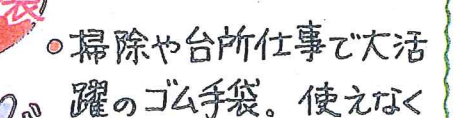
● くつ磨き
● ブーツの保管
● ストッキングに新聞紙を入れてブーツの中に。湿気も取れます。



● ゴム手袋が大変身！
● 掃除や台所仕事で大活躍のゴム手袋。使えなくなったらハサミでカットして輪ゴムに変身！！



● 新聞紙を湿らせて青菜類を包んで保存すると鮮度が長持ちします。



● 新聞紙を濡らして窓ガラスを拭き、さらに乾いた新聞紙で乾くさするときれいになります。



鹿児島パルライスは美味しいお米を追求します！

お米物語

疲れた胃腸にやさしいおかゆ これぞおいしいおかゆの炊き方



お米産地訪問の取材は9.10月号はお休みです。11月号からお楽しみに！！

おいし〜！



おいしいおかゆはお米からていねいに作るのが一番です。おかゆは簡単そうに見えて、なかなか奥深いもの。でもコツがわかれば、いつでもおいしいおかゆを作れます。

お米と水は同じカップ(180cc)ではかりましょう。

	米	水
全がゆ	1カップ	5カップ
七分がゆ	1カップ	7カップ
五分かゆ	1カップ	10カップ

基本の白がゆ(七分がゆ)



土鍋で炊くと熱が米つぶの芯までじんわりいきわたるのでとろりと柔らかく炊けます。

炊飯器のおかゆモードでもOK！

● 「おかゆ」に設定してスイッチON！

＜材料＞

- BG米…1合
- 水…7合

＜作り方＞

- ① BG米は30分浸漬する(目安として)
- ② 鍋に①と水を入れてふたをして、強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして約25分炊く。お米に透明感がでてとろりと柔らかになったらでき上がり！！

途中で絶対にかき混ぜないこと！かき混ぜると、鍋底にこげついたり、ごはんがのり状になり、おいしくありません。

おかゆにトッピングバリエーション

梅干し
さっぱりと食べたいときぴったり

お漬けもの
塩漬、ぬか漬などいろんな味を、楽しんで！

イカの塩辛
大人の味わい。辛党の方に

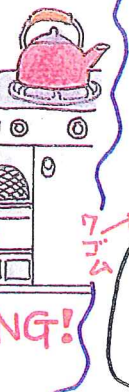
きょうぶき
コクのある味が、おかゆによく合います。

おかか
おしょうゆは少々入れ、ふんわりと、かつおパックでもOK

お米の保存

高温多湿に気を付けて！！

- コンロの近く
- シンクの下(扉の中)
- 電化製品の近く
- 調味料の近く(におい移りに注意)



こんな所が安心！
冷蔵庫の野菜室
● お米は密閉容器に移して保存！

開封後のお米 注意
輪ゴムで止めただけで使用していると、湿気やカビ、虫の発生の原因にも！！

● 野菜室にスペースが少しだけしかない場合、例えば、お米の2とか1/3を冷蔵庫(野菜室)に。残りは早めに使いきるなど工夫を！！
● 密閉容器に赤とうがらしを2〜3本入れておくと、虫の侵入を防げます。(お茶袋やネットに入れて！)

BG米は環境にやさしい安全・安心のお米(無洗米)です！

BG米は環境にやさしい安全・安心のお米(無洗米)です！