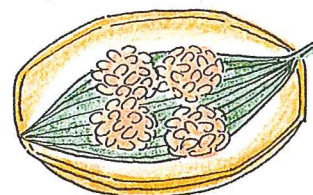




お米の話

BGもち米
を使った

もちもちシューマイ



●シューマイの皮のかわりにもち米を使ったシューマイです。

<材料> (16コ分)

- BGもち米... 1/2カップ
- 豚ひき肉... 300g
- 干ししいたけ... 2枚
- レンコン... 20g
- 干しむきえび... 10g

<作り方>

- ① BGもち米は最低3時間以上水に浸け、水気をきる。
- ② 干しむきえびと干ししいたけはそれぞれ戻してみじん切りにし、レンコンもみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉にあんの①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を16等分して団子にし、①のもち米を全体にまぶし、器に並べて蒸し器で蒸す。

あんの味付け

- 長ねぎ(みじん切り)大さじ1
- しょうが(みじん切り)小さじ1
- 塩... 小さじ1
- しょうゆ... 小さじ1
- コショウ... 適宜
- 片栗粉... 小さじ2
- ゴマ油... 小さじ1



● BGもち米は BG無洗米同様、とがずにそのまま炊けるもち米です。

● 洗う手間が省けて環境にやさしいもち米です。

常備食として
買い置きをおすすめ

おはぎやお赤飯など急に食べたくなりませんか？常備しておくと、すぐに作れますよ。

※ BGもち米は浸漬後使ってください

BGもち米浸漬時間... 水を入れて炊く場合は冬場で1時間、蒸す場合は最低3時間(冬場)お願いします。

Point



- 蒸すときは湯気が上がった蒸し器に入れる。
- 蒸し上がりの目安はもち米が透き通るまで。(約15分くらい)

お肉は新鮮なものが一番！もち米を団子にまぶすときは、押さえつけないように軽くまぶす！

※ お好みのタレでお召し上がりください。(例えば、酢しょうゆタレ+和がらしなど。)



お米の知識

Q&A

Q. お米をおいしく保存するための注意点は？

A. お米は乾燥しているため、劣化するようにはみえませんが、実はお米にもある程度の水分が含まれています。ですから生鮮食品と同じで放っておくと、においや虫がついたり、カビが生えたり、酸化して味が落ちたりします。お米を上手に保存

するには、直射日光が当たる場所や、高温多湿な場所を避け、密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室での保存をおすすめします。密閉容器は日頃から容器内を定期的に拭いて、清潔を保ってください。お米の継ぎ足しは避け、きれいに拭いてから新しいお米を入れるようにしましょう。

また、お米はにおいを吸収しやすいので、油、調味料、洗剤などのにおいの強いものの近くにおくのは禁物です。



冷蔵庫の野菜室にお米のスペースを確保しなくちゃ



元氣くんの



発見!かごしま

in 薩摩川内市樋脇町

取材日 10/9(木)

快晴、コスモス満開！
コスモスは樋脇町の町花です

樋脇町内

町木は
椿

樋脇町の田んぼは 稲刈りが済んだ田んぼや 稲を天日干ししてある田んぼ。近日中の稲刈りを待つ黄金色の田んぼ。と、まさに実りの秋

さながらの風景が広がっていました。

台風15号の影響で稲の倒伏が見られました。稲が実ってから雨や嵐は大変です。



道の駅「樋脇」遊湯館で発見!

「樋脇町」自慢の新鮮な農産物や加工品など、館内にいっぱい！中でも珍しい果物ドラゴンフルーツやグリーンレモンなどが目を引きました。ドラゴンフルーツは樋脇町産で、外は紅色、半分に切ると乳白色の果肉に黒い種。味はキウイとあけびをたして2で割ったような、ほのかな甘みと酸味の上品な味でした。他にも「樋脇町産」の黒大豆。聞くと、扱いはふっつうの大豆と同じとのこと。黒の食材は体にいい！とされていますね。道の駅「樋脇」では好奇心全開!! 生産者の方々の「真心」が見えました。

足湯「島津の殿様湯」



道の駅館内にある「足湯」は第19代藩主島津光久公に「これぞ天下の名泉」と称された市比野温泉の湯!! 無色無臭ですぐれた効果があるそうですよ。これから寒くなる季節にいいですね。疲れがとれそう!! なんと、無料でした。

「軽食こすもす」で食事もOK!

遊湯館特製メニュー

「豚肉の樋脇みそ焼定食」(その他、丼物、めん類など。)



旬の味

ぎんなん(銀杏)

ぎんなんは、いちじくの実です。お店で売られているときは、すでにきれいに洗ってあるのでおいしありませんが、採りたてや木の下に落ちているときのおいしは大変!! (ご存知の方には言うまでもありませんが。)でも中は、とってもきれいなヒスイ色! 茶わんむしに入れるのは一般的ですが、レンジでチンしてそのままも美味!!

今月のためにみそ

紙の袋にぎんなんを入れて電子レンジで30秒くらい加熱。長く入れるとパンパンと破裂しますので、ホントに短い時間で、一回やるとコツがつかめます。