

カンタンメニュー

葉 色鮮やかでみずみずしいものを！ 買ってきたらつけ根のところで切り落とす。

さっとゆがいて、青くさを抜いて調理！

茎 シャキッと伸び、ポキッと折れるくらいが新鮮！

葉先からつけ根に向かってだんだんと繊維が強くなる。

● 繊維を断ち切るように小口切りに。

● ゆがいて水気を取り、小口切り後、冷凍可！（水気はキッチンペーパーで拭いてね！）

皮 厚めにむくほうがあとで料理しやすく、身は煮物などに使うと美味！皮をかつらおき後、細く縦に切り、「なます」に。ピリッと辛みがいい！

冬大根の徹底研究！

ちょっと大げさですが...

大根の選び方と部位

なるべく葉付きのまま丸ごと一本購入。部位ごとに使い分けたいですね。大きさのわりに重たいものがみずみずしい！！

根 白くて堅くしまったもの。皮に張りツヤがあるもの。

つけ根の穴が一直線に並んだものが多いという説があります。

- ① 上部 甘みがあり、ビタミンCが豊富…… 生食向き、甘味のある大根おろし
- ② 中部 甘みがある…… サラダ、煮物向き
- ③ 下部 辛みが強い…… 辛みの強い大根おろし、汁の実や、塩もみなど

究極の大根おろしの作り方

大根の上部(甘い)と下部(辛い)を混ぜることで、好みの辛さの大根おろしができます！
※食べる直前にすりおろしましょう。

皆様、いつもたくさんのお便り、ありがとうございます。お便りの中には、ご紹介したい内容のおはがきがあるので、残念ながら記載事項(実名、ペンネーム、不可)の記入がないために掲載できないことがあります。出来ればご記入いただけますと、ありがたいです。また、掲載は不可と記入のおはがきにも、励ましのお便りもあり、私たちも元気をいただいています!! ありがとうございます。

ところで、今回のご紹介、ペンネーム「タロウの妻さん」より、「おにぎり通信」を手にとるとわくわくします! 中身も盛りだくさんで勉強になります。お米(ごはん)は毎日口にすると、これからも安心、安全なものを提供して「くださいね。」(3歳のイラスト! 楽しかったお芋堀りが目に浮かぶようです。…安全、安心のお米、おまかせ下さい!!

編集後記

あっという間に今年もいよいよ残り少なくなり、本当に月日の経つのは早い!!と実感します。

今年を振り返ると、私はやっぱり「ねんざ」が…大変でした。

皆さん、何やかんやと気ぜわしい年の暮れ、お怪我などされませんように、お気を付けください。 (担当、川水)

おにぎり通信

2008
12月号

〈師走〉NO.45
しわす



いよいよ年の瀬も押し迫ってまいりました。一年を振り返り、皆様への感謝の気持ちで改めて痛感いたしました。これからも皆様を支えられながら、楽しく、役立つ情報誌の作りに努力してまいります。来たる新年も、
ぞろぞろと
気合いを入れて頑張ります。
鹿児島パルライス一同

年の始めを祝うお正月! お正月に食べる「おせち」って?



おせちというのは、今はお正月のお料理のことばかりを指すようですが、昔は五節句(人日、上巳、端午、七夕、重陽)にもごちそうを作り、神様にお供えていたそうです。お正月の神様は歳神様とか、正月様と呼ばれます。そのお供えした料理を「直来(なおらい)」といって自分たちも食べていたわけです。

昔はハレの日(特別な祭りなど)とケの日(日常)がはっきりしていて、生活にけじめがあったのですね。

鹿児島パルライス株式会社 〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL (099)268-1234 FAX (099)268-1238