



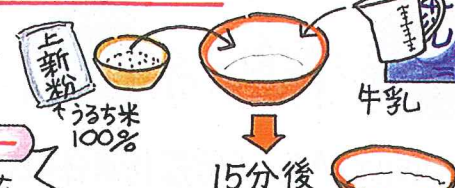
小麦粉もバターも使わないホワイトソース

上新粉と牛乳だけでおいしい
ホワイトソースができます!

上新粉は必ず
うるち米100%のものを
使って下さいね。(もち米と
ブレンドしたものもありますから)

＜材料＞
●牛乳 450cc
●上新粉 大さじ3
※分かりやすい量(目安)

＜作り方＞ ●牛乳と上新粉を混ぜて
15分くらいおく。



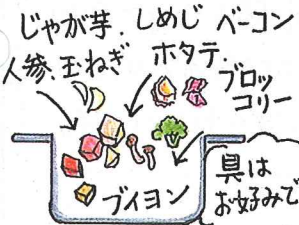
ポイント

●他の準備を
する前に、まず
これから。



●ホワイトソース一人分の目安
(牛乳150cc・上新粉大さじ1杯)
木ベラで混ぜながら
手早く火を通す。
(中火〜弱)
お好みのかたさになったら火を
止める。牛乳の量は加減して
ください。(一気にかたまりやすいので
注意して下さいね。)
グラタン、その他いろいろな
お料理に。

上新粉の ホワイトソースで シチュー



●シチューのときは
上新粉と牛乳を混
ぜて15分おいたものを
お鍋に直接入れます。
カンタンです!!

●ベーコン、ホタテ、きのこ、
野菜などを炒めて水を
入れ、やわらかく煮えたら上新粉と
牛乳を混ぜて15分おいたものを軽く
混ぜてから入れて 塩 コショウで味
をととのえてでき上がり。
※上新粉と牛乳を使ったホワイト
ソースはカンタンです。味はレッキ
としたホワイトソースなんです。不思議
です。一度作ると加減がわかります。



皆さまからのおハガキお待ち
しています! ♪

●ペンネーム「山ノ神さん」のおハガキから。「只今届いている
お米は無洗米でしょうか?それともそうでないか。がちょっと
はきりしません。」という質問にお答えします。
「ご指摘の通り、以前は容器(袋)に「BG米」で標示して
おりましたが、わかりづらいというお話をいただきBG無洗米
で標示するようにいたしました。」山ノ神さん、今後ともどうぞ
よろしくお願い致します。
●ペンネーム「東美さん」は、現在7kgの「めぐいやんせコースを
ご注文いただいておりますが、ひと月にそれでは足りないとのこと。
「とっておき10kg(5kg×2)コース」への変更、確にお受けいたし
ました。よかったら感想をお聞かせくださいね。
※「なんでもハガキ」で皆様からの質問、ご意見、身近な出来事、
お寄せください。お待ちしております。

おにぎり通信

あとかき

実家で作っている
キャベツをもらって食べて
います。採れたては新鮮
でおいしいですね。
たまに、葉の間から虫が
顔を出すことがあります。
そのときは、
虫も私もびっくり!
仲良く、旬の味を
いただいて
ま〜す!!
(川水)

おにぎり通信

NO.38



風薫る五月。若葉の美しい
季節となりました。
野や山の新芽がキラキラと
輝いているのを見るだけで
何だか、元気が出てきます。
また、俳句などの季節で
「山笑う」などと
ありますが、五月の
山の生き生きとし
たさまが思い出され
晴々とした気持ちにな
りますね。
春の山はモコモコとした
ところが、まるで大きな
ブロッコリーのように見えま
せんか?
実えんどうや、路地物の
トマトなど、初夏の
野菜がたくさん出まわ
っています。
鹿児島パルライス一同

鹿児島パルライス株式会社

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

2008 5月 菖蒲、花菖蒲、あやめ、かきつばた

菖蒲と花菖蒲はどちらも
「ショウブ」という名前が付いて
いますが、菖蒲はサトイモ科で
花菖蒲はアヤメ科です。もちろんアヤ
メ科で、かきつばたも同じく
アヤメ科です。5月5日の端午の
節句に菖蒲湯に使われるのはサ
トイモ科の菖蒲。花菖蒲は鑑賞用に
花だんに植えたり、湿地や水辺に広く
栽培されます。アヤメは山野に生えてい
ますが、鑑賞用にも植えられています。↗

「かきつばた」も水湿地に生えています。
いずれも植物図鑑を見ると、葉や茎や花などに
違いが記されていますが、今回はこれくらいで。
●菖蒲ではないですが、シヤガも
アヤメ科です。ランの花みたいに
きれいです。
「何れアヤメかカキツバタ」
(どれも同じくらい優れていて選り出すのに困ること)
よく美女に例えられるのは、源頼政が詠んだ歌に
「五月雨に沢べのまこも水たえて いづれあやめと引
きぞわづらふ」とありますが、それからという説も?!