

ちりめんじゃこ+梅



買いおきの材料でじゃこ梅チャン

- ＜作り方＞
- ① 梅干しは種を除いて細かくたたく。青じその葉はせん切りにし、水に軽くさらし水気をきる。
 - ② 中華鍋を熱してサラダ油大さじ3〜4を全体に回し、よくなじませて油をいったん出す。再び油大さじ2を入れ、温かいごはんを入れて強めの火でざっとほぐれるまで炒める。
 - ③ 続けて①の梅肉をところどころにのせ、削り節、ちりめんじゃこも同様にのせ、きるようにさっくり炒め合わせる。鍋肌からしょうゆ小さじ1を入れ、全体に混ぜるまでサックリ炒める。
 - ④ すぐに器に盛って青じそを天盛りにする。

おいしい
カンタン!



- ポイント
- お鍋をよくあたためる
 - 油を入れる
 - 油を出す
 - 油を入れる
- ポイント
- 梅干しと、ちりめんじゃこに塩気があるので味付けはひかえめに!
 - しょうゆ、小さじ1くらいで十分おいしいです。

- ＜材料＞ 4人分
- 梅干し... 3コ
 - 青じその葉... 10枚
 - ごはん... ごはん茶わん 4杯分(600g)
 - 削り節... 2パック
 - ちりめんじゃこ... カップ3
 - サラダ油・しょうゆ

- ポイント
- お鍋が小さいときは、半量ずつ分けて作るとパウリ!とできます。

なんでもハガキ

皆さまの便利
お待ちしています

- ペンネームナオミッキーさんより、嬉しいお便りをいただきました。「以前、お米とともに入っていたチューリップが、この春、赤、白、黄色、と花が咲きました。目頃

家と職場の往復ばかりで手入れもまともに出来ずにいたのに...日々癒されております。」(まさに歌のように「あか、しろ、きいろ」と咲いたんですね。花はほんとに癒されますよね。ヒマワリも楽しみ!!とのこと。私たちはナオミッキーさんのおハガキに癒されました〜!)

● 私たちがいつも楽しみにしている和子さんからのお便り! 歌とお花が大好きな和子さん、最近「NHKの篤姫が待ちどおしいです。鹿児島を出るときと重ね合わせて涙が出てしまいました。」とのこと。2月にご主人を見送られてお寂しいことと思いますが、どうぞお体を大切になさってくださいね。

● 埼玉にお住まいの紀子さん「鹿児島に帰る機会が多いのでどちらが故郷かわかりません。おいしいお米を食べているとなおさら。」と達筆のおハガキを頂きました。種のプレゼントも喜んでいただいて、ありがとうございます!♡

● 「掲載は不可」の方々からも嬉しいお便りをたくさん頂き、本当にありがとうございます。とっても励みになります。これからもどうぞよろしくお願いします。

おにぎり通信

この「おにぎり通信」が皆さまのお手元に届く頃、私は初めての田植えを体験していると思います。いまからドキドキ!「ワクワク!楽しみです!!」

(担当: 川 水)

おにぎり通信

NO.39



新規・変更
受付中!

「とっておきコース」のお申し込み、または、現在お届けのコース変更承ります。
＜フリーコール＞
0120-86-0464

雨にぬれた青葉が一段と色鮮やかに目に映える頃となりました。
さて、六月になると、そろそろ普通期米の田植えが始まりますが、年々地球温暖化の影響で生産者の方々のご苦労も深刻です。秋の刈り入れまでどうぞ無事でありますように。

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
6月
(水無月)
みなつき



がごま弁
講座

ナガシ

● かごしま弁で「梅雨」のことを「ナガシ」といいます。「梅雨の入り」は、「ナガシノイ」。そして「ナガシバナ」といったら雨がよく似合う紫陽花(アジサイ)のことです。

昔の話ですが...
田植え

● 今は機械化されている田植えも昔は集落総出、または親戚一同で行っていましたよ。加勢をもらったところには、こちらからも加勢に行きましてねえ...。鹿児島ではこれを「結い」と言っていました。田植えはもちろん手植えです。「田植え綱」担当の人が両脇にいて、決まりごとを守って植えていくんです。和気あいあい田んぼの畦で食べるお弁当の、おいしかったこと、いい時代でした。

