

夏バテ防止!



酢豚 北京式

豚肉だけで作る
北京式 酢豚

● ちょっとぜいたくな豚肉だけの酢豚。温野菜たっぷりサラダと組み合わせば、野菜不足も解消できますよ。

カンタン!

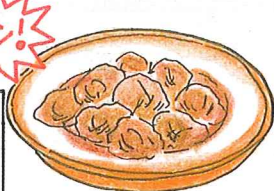
<材料> 3人分

● 豚肩ロース肉(かたまり) 300g

● 紹興酒(又は酒)
● しょうゆ...大さじ1
● しょうが汁...大さじ1
● 片栗粉・揚げ油

合わせ調味料

● 酢...大さじ3
● 砂糖...大さじ2
● 酒...大さじ1
● トウバンジャン...大さじ1/2



<作り方> ① 豚肉は一口大に切りAをからめて15分間おく。



② 片栗粉大さじ4を①の豚肉全体にまぶし170℃の揚げ油でカリッと揚げて油をきっておく。

③ フライパンにBを入れて煮立て②の肉を加えて手早くからませたら出来上がり!!

万能
みそ

そのままごはんのせて OR 冷ややかに OR ゆで野菜のせて

<材料>

● 豚ひき肉...200g
● 長ねぎみじん切り...1本分
● ニンニクみじん切り...大さじ1
● 赤みそ...大さじ4
● 赤唐辛子...1本(小口切り)

● 砂糖...大さじ2
● 酒...大さじ2
● スープ...大さじ5
(顆粒鶏ガラスープの素
小さじ1を水でといたもの)
● オイスターソース...小さじ1
● ゴマ油...小さじ2

<作り方> ① 鍋で豚ひき肉をからいりしてホロホロしてきたらAを全部加えて中火で練る

② どろっとしてきたらオイスターソースを加え最後にゴマ油をたらして香りをつける。

おにぎりの具にもOK!



なんでも
ハガキコーナー

「なんでもハガキ」お寄せくださいね。お便りお待ちしております!

「なんでもハガキ」6月2日にいただきました。

今回は紙面の都合で(ペンネームは「はるばるあちゃん」)さんからの一通だけの紹介です。「いつもおいしいお米と、おにぎり通信を楽しみにしています。箱をあけて、一番に取り出すのが通信です。今月は何の話かな...」と。どうしたら、あんなに楽しい絵とお話を書けるのでしょうか...と。何だかもう、もったいないやら、感謝やら、正直、身がびきまる思いです。とっても嬉しかったです。5月号の表紙の絵に、かわいいお孫さんの姿を重ねられたとも。これからもおいしいお米と、「おにぎり通信」を毎月お届け致しますので、今後とも、どうぞよろしくお願い致します。(〇〇)

おにぎり通信

雨が降らない日には、夕方に家に帰ったら、まっ先にランダの水まきをします。桜島の灰や、砂ボコリもきれいさっぱり! 気分もスッキリ!!

今、計画中ですが、ランダでハーブを育てようかな...

PS. 6月の田植え体験は、8月号でご報告します。(担当、川水)

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします!

おにぎり通信

NO.40

暑い夏、ごはんパワーで乗りきろう



手づくりすると、添加物の心配がないのがうれしい!!

(作り方)はカンタン!!
● テフロン加工のフライパンで炒り、水分を飛ばすだけ。まとめて作って、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存!!

ふりかけ向き材料
● ちりめんじゃこ・ごま
● けずりぶし・枝えび
● 水で戻したわかめ
● ひじき・大根葉
● セロリの葉など

ごはんには、手づくりふりかけが朝食のおたすけ!

いよいよ夏の到来です。暑い夏を楽しもう!と、勢いをつけて過ぎたいですね。それには朝食をしっかり摂ることが肝心。それもやっぱりごはんではなくちゃ...
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

7月

<文月>
ふみづき



がごま井講座

● いらっしゃいませ!(オサイジャンセ)
● おられますか?(オサイジャスカ?)
● おいでになります(オサイジャンサア)
● おられません(オジャハン)

● おられますよ(オイヤンド)
※ビョ〜なちがいがあふんぞす。むつかしいですね。

7月の異名は他にも「秋初月(あきぞめづき)」「女郎花月(おみなえげき)」「親月(しんげつ)」「相月(さうげつ)」「七夕月(たなばたづき)など。

昔の話ですが、打ち水

暑い夏に打ち水のおすすめ!
● クーラーが広く普及した現在では、打ち水をするご家庭も少ないと思いますが、昔は、7月、8月の暑い夏、夕方になると、玄関前にいつも打ち水をして熱気をやわらげたものでした。打ち水をする、とたんにひんやりとして不思議と元気になるんですよ。



<URL> <http://www.kapr.co.jp>

鹿児島パルライス株式会社