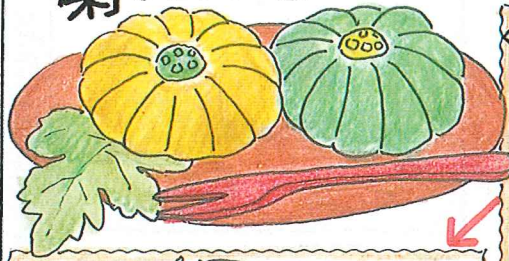


カンタンおやつ 菊おはき

かぼちゃまるごとのおいしさと見事な彩りと
2倍楽しめます！



② かぼちゃの皮はスライサーなどでこそげ取る。取った部分を切り分け、その部分の種とワタを取る。身は3mm厚さに120g取る

③ 黄色のあんを作る

・3mm厚さに切ったかぼちゃの身を重ならないように皿に並べて霧吹きなどで水少々をふる。ラップしてレンジに約2分かけ、柔らかくする。

④ うらごしして鍋に入れて、さとう、塩、白あん、水大さじ1を加えて、トロ火にかけ、へらなどでねる。あんは耳たぶほどの堅さに。

⑤ 2つのあんをそれぞれ

① もち米と米を混ぜて洗う。水カップ3/4に塩小さじ1を混ぜた中に1時間浸してから炊く。炊き上がった後好みの大きさにつぶして12等分にし、丸める

③ 緑色のあんを作る

・器にかぼちゃの皮を入れ水をひたひたに加えラップしてレンジ(600W)に約4分かけ柔らかくする

④ うらごしして鍋に入れ、さとう、塩、白あん、水(大さじ1)を加えて、トロ火にかけ、へらなどでねる。あんは耳たぶほどのかたさにする。

⑤ 2つのあんをそれぞれ

⑥ うらごしして鍋に入れて、さとう、塩、白あん、水大さじ1を加えて、トロ火にかけ、へらなどでねる。あんは耳たぶほどの堅さに。

⑦ 2つのあんをそれぞれ

⑧ 2つのあんをそれぞれ

⑨ 2つのあんをそれぞれ

⑩ 2つのあんをそれぞれ

⑪ 2つのあんをそれぞれ

⑫ 2つのあんをそれぞれ

⑬ 2つのあんをそれぞれ

⑭ 2つのあんをそれぞれ

⑮ 2つのあんをそれぞれ

⑯ 2つのあんをそれぞれ

⑰ 2つのあんをそれぞれ

⑱ 2つのあんをそれぞれ

⑲ 2つのあんをそれぞれ

⑳ 2つのあんをそれぞれ

㉑ 2つのあんをそれぞれ

㉒ 2つのあんをそれぞれ

㉓ 2つのあんをそれぞれ

＜材料＞ 12コ分
もち米……100g ・ 米……25g

緑色のかぼちゃあん

・ かぼちゃの皮…20g ・ さとう…30g

・ 塩…ひとつまみ ・ 白あん(市販)…120g

黄色のかぼちゃあん

・ かぼちゃの身…120g ・ さとう…40g

・ 塩…ひとつまみ ・ 白あん(市販)…120g

・ 塩

③をうらごしする

④をうらごしする

⑤をうらごしする

⑥をうらごしする

⑦をうらごしする

⑧をうらごしする

⑨をうらごしする

⑩をうらごしする

⑪をうらごしする

⑫をうらごしする

⑬をうらごしする

⑭をうらごしする

⑮をうらごしする

⑯をうらごしする

⑰をうらごしする

⑱をうらごしする

⑲をうらごしする

⑳をうらごしする

㉑をうらごしする

㉒をうらごしする

㉓をうらごしする

㉔をうらごしする

㉕をうらごしする

㉖をうらごしする

㉗をうらごしする

㉘をうらごしする

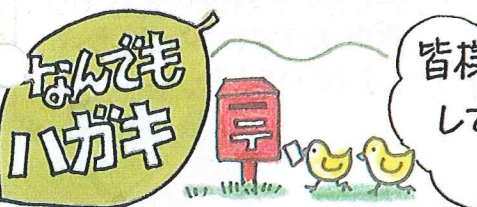
㉙をうらごしする

㉚をうらごしする

㉛をうらごしする

㉜をうらごしする

㉝をうらごしする



皆様のお便り、お待ちしております。お寄せください。

「なんでもハガキ」はコース変更などにもお使いください。

● 現在 いろいろな用途(ご意見、ご希望、ご感想など)で「なんでもハガキ」を皆様に使っていただいておりますが、コース変更を希望されている方も、このハガキをご利用ください。(フリーコール0120-86-0464でも承っております。)ご変更、お休みなどは、お届け月の1ヶ月くらい前までにご連絡を頂けると有難いです。どうぞよろしくお願いいたします。

おにぎり通信

お米物語」の取材で行った種子島!!

空と海がそれは、それは素晴らしいでした。

早期米(コシヒカリ)の田んぼの広さは想像以上!

びっくりでした。強い日差しをいっぱい浴びて、元気に育っていました。(担当、川水)

コシヒカリの稲の丈は、ちょっと短めでした。

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

おにぎり通信

No.41



残暑お見舞い
申し上げます
2008 夏
皆様、お身体ご自愛ください。
鹿児島パルライス一同

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

2008
8月
＜葉月＞
はづき



がごま弁
講座
へちま
糸瓜

鹿児島弁では「イトウ」



8月の別名は葉月の他にもあります。

・秋風月(あきかぜづき)
・染色月(ぞめいろづき)
・月見月(つきみづき)
・紅染月(べにぞめづき)
などなど。

以外ではあまり食用とするとは少ないそうです。ふつうは60cm前後くらいですが、ナガヘチマという品種は2mくらいにもなるらしいですよ。食用は20cmくらいの方が食べ頃。しかし、へちまは好き嫌いが多いがはきと分かれる野菜ですね。

9月9日 重陽の節句
重陽ってどういう意味
重陽の節句は中国から伝わった行事です。中国では奇数が縁起がいいとされ、陽数と呼ばれました。9月9日はひとけたの陽数で一番大きい9がふたつ重なるので「重陽」といわれ、とてもめでたい日。また、「菊の節句」といわれるのは、強い香りで悪を追い払うといわれる菊を多く使った行事だからです。

鹿児島パルライスは美味しいお米を追求します!