



アサリとほうれん草の しょうゆ蒸し

ポイント!

アサリは活きのよさが大切です。

パック詰めの中の水が濁っていないものを選びましょう。

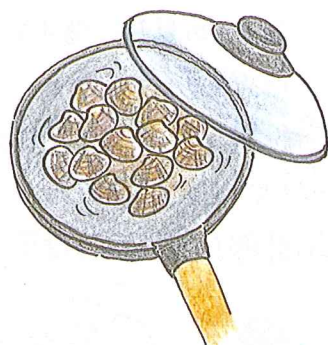
＜作り方＞

- ① 塩少々を入れた熱湯でほうれん草をさっとゆで、3センチくらいに切ります。
- ② フライパンにごま油大さじを熱し、みじん切りにしたしょうがとアサリを入れ強火でさっと炒めます。
- ③ 酒大さじを加えてふたをします。
- ④ アサリの口が開いたらしょうゆ大さじをまわしかけます。
- ⑤ ①のほうれん草を器に盛り、④を上に乗せたらでき上がり!!



＜材料＞

カラ付きアサリ… 400g
ほうれん草… 1束
ごま油… 大さじ1
しょうが(みじん切り)… 適宜
酒… 大さじ1
しょうゆ… 大さじ1/2 (濃口)



アサリの保存方法

砂ぬき済みのアサリは、買って来たその日のうちに食べるのがベストですが、冷凍保存もできます。表面の水分を切り、そのまま冷凍用パックに入れて冷凍。(2週間くらいもちます) みそ汁などは、冷凍のまま調理できます。

なんでもハガキ

皆さま、いつもたくさんのおハガキ、ありがとうございます。貴重なご意見など有難く拝見しています。さて、「なんでもハガキ」では、パルライス商品やお米についての質問、疑問、「おにぎり通信」でとりあげて欲しい事柄などのお便りもお待ちしています。もちろん、皆さんの嬉しいとか、もっとガンバレ! などご自由にお書きくださいね。

アサリのあれこれ

● アサリは食用以外にも海水の浄化にも役立っています。アサリが海の中のプランクトンを食べているおかげで、赤潮などの発生を未然に防いでいるのです。

「あさ 漁る」ことから名前の付いたアサリですが、浅瀬に生える二枚貝という意味で「浅蜊」と書きます。

● アサリは熱を加えすぎると身が固くなるので、口が開いたらすぐに火を止めてください。加熱しても口が開かない貝は死んでいます。その貝だけ取り除けば大丈夫です。

おにぎり通信

あしがき

皆さん、朝ごはんちゃんと食べてますか? 今回も、朝ごはんは脳にも栄養を!!と、朝食の大切さをアピールしましたが、私の体験から、「おにぎり1個有り!」と「なし!」とでは、午前中のスタミナがぜんぜん違います。私は、毎日朝食をとることから心がけようと思います。朝ごはんはとっても大事!!ってわかってるんです。がんばりま〜す。☆ (川水)

元氣 5月5日は こどもの日

おにぎり通信

2009
4月

うぐき
く卯月 No.49



えっ! 竹の秋? 春なのに竹にとっては今が秋です。葉っぱが黄色になって次々と落ち、いわゆる竹の秋なのです。地下茎からタケノコを出して世代交代。竹は毎年葉っぱを付け替えるので小枝の葉の付け根に小さな節ができます。これが「竹の年輪」みたいなもので、竹の年れいがわかります。(温帯地方の竹の場合)

おもしろかごま弁

昔は小さな傷口には葉のかわりにフッの葉を揉んですり込みましたよ。



「ヨモギ」は「フッ」

鹿児島弁で「ヨモギ」のことをフッといいます。ヨモギの新芽を土手から摘んできて蒸して餅につき込んだものを「フッダゴ」または「フッダゴモッ」と呼んでいますよ。ヨモギの葉は「フッノハ」、ダンゴは「ダゴ」、餅は「モッ」。若い人たちはもうほとんど使いませんけどね。

春の俳句

おらが世や
そこの草も餅になる
小林一茶

雨の手に桃と桜と草の餅
松尾芭蕉

よもぎ摘む
野辺の香りを持ち帰り
広瀬春風

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

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