

# 春のお出かけ お弁当作りのコツ!

## お米物語

お米お届けの会、コメっこめいと」会員の皆様!先月のお米と一緒にお届けしましたプレゼントの黒米もうお試しください! シンプルな黒米ごはんもいいですがいろいろ工夫するのも楽しいですよ。お花見のおともに、先月号で案内しました太巻き&細巻きもおすすめです♪

**汁気を少なく!** 細菌は汁から増殖することが多いので汁気を十分とばす。

**おかずを仕切る!** 小さな容器に小分けにするなどしておかずが混ざらないように。

**保冷剤を利用** フレッシュは別容器に入れ、保冷剤をフタの上にのせて包む。

**卵焼きの半熟状態はダメです。**

**完全に火を通しましょう** 魚や肉など小さめに切り、しっかりと揚げたり焼いたりしましょう。

**お弁当作りの助っ人!** BG無洗米と本格具材が一緒になった「美味素材・具っとう米」

- お赤飯 ●ひじきおこわ米
- 五目おこわ米 ●山菜おこわ米

**殺菌効力のあるものを!** 梅干しやお酢など殺菌作用のある調味料を利用。

**「具っとう米」シリーズが大活躍しますよ! ぜひ!!**

●朝ごはんにもおすすめ!

BG無洗米もち米がミックスされていますから腹もちがいいので午前中、フル活動できます。脳にもしっかり栄養を!!

**お米の保存** これから暖かくなって虫たちも過ごしやすい季節になります。

●まずは虫たちが棲みにくい環境 = 「清潔な米びつ」

**注意!**

1. 米びつのふたやネジ、四隅などを掃除する
2. 見えない所に虫が発生しやすいので日頃しないところを念入りに! 掃除したら一日置く。\*

\*ぬれ布巾などで拭いて、乾いていない米びつにお米を入れると、カビ発生の原因になるためです。

# 元気くんの発見かごしま

## 第1弾 in 湧水町

取材日 3/10 水

湧水町

**鹿児島茶発祥の地 般若寺** (はん にや じ)

室町幕府の初代将軍、足利尊氏(1305~1358)が九州に陣を進めたとき、吉松の般若寺に本陣を定め、山城の宇治からお茶の種子を取り寄せ、同寺境内で栽培され、次第に全村に広まったそうです。

**般若寺茶の特徴**

生育が強く、野生種であるとの見解。背丈2mほどのものや、葉が椿大の大きさになるのが特徴。現在は山間部に散々しています。

昨年5月には、650年前の室町時代に起源を持つ「般若寺茶」の復元火入式が地元の方々にて行われたそうです。これからは、ずっと後世に語り継がれていくといいですね。

**名品にして世に是を賞す 名を「朝日の森」と呼べり。**

**湧水町の温泉は3色!?**

湧水町には黒色系(厳密にはコ-ヒ-色)の温泉があります。地下の泥炭層から湯が沸くことから独特の色をしています。湧水町商工観光課の方に教えて頂いた温泉水は、何と全部で3色! 「黒色」「灰色」「無色透明」!! 「黒色系」は美人湯で名高い鶴丸温泉です。「灰色」と「無色透明」は5月号でご案内しますので、おたのしみに!!

**「幸田の棚田」**は、「日本の棚田百選」に認定されています。国見岳の麓にあり、昔ながらの原風景が残っているため写真家の方々にも大人気です! 石積みは、武者返しのあるそりを持った造りで、全国でもとても珍しいものだそうです。(造られたのは江戸中期)