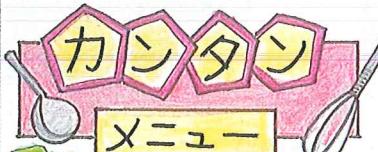


BG無洗米は環境にやさしいお米です！



## のどごしひんやりオクラの冷たいスープ

### メニュー

〈材料〉3.4人分  
オクラ…2袋  
だし汁…2½カップ  
(小さじ1弱の塩)しょうゆ…½小さじ  
酒…大さじ1



〈作り方〉①だし汁を酒大さじ1、塩小さじ1弱、  
しょうゆ小さじ½で調味し、冷たく冷やしておきます。  
②オクラは多めの塩でこすり、熱湯で色よくやわらかく  
ゆで、氷水に放してから小口切りにします。  
③②をあしらい用少々(葉)を除いてミキサーでなめらかにし①で  
のばし、食べる直前まで冷やします。器に注ぎ、あしらいのオクラを飾  
ります。

今が旬のさやえんどうは栄養豊富!!

●さやえんどうに含まれるビタミンB<sub>2</sub>には体内の過酸化  
脂質をできにくくして動脈硬化などを予防する働きがあります。  
食物繊維も豊富なので腸の働きを整え便秘予防なども  
期待できそうです。卵や鶏肉との相性もいいですし、油と一緒に  
調理するといいですよ。または、さっとゆがいてごま和えもおいしいです。



早



おたより  
お待ち  
しています

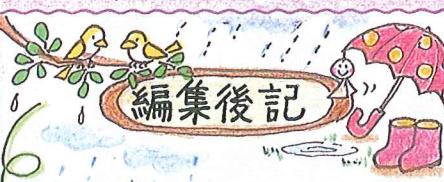
いつもたくさんのお便りありがとうございます!私たちは  
皆様のおハガキに支えられ、勇気づけられ、励まされて  
います。本当にありがとうございます。感謝!!しています。  
これからもお便り心待ちにいたしております。

●早速お便りご紹介します。

「パンネームしまんたけさん」のおハガキ楽しく読ませて頂きました。

◆「JA勤務の婿に教えてもらってお米を届けてもらうようになって  
助かっています!」◆「今春はチューリップが咲き、楽しみ  
ました!!今、芽が25cmくらい伸びて毎日楽しみに眺めて  
います。」「お米は冷蔵庫で保存しているのでいつもおいしく  
いただいている。」「母が作っていたあんこ入りのからいももち  
を時々作ります。」など、楽しいお話をたくさん書いて頂き、  
ありがとうございました。「お米づくりの大変さも実家が農家  
だったのでよくわかります。」とも書いてくださって、私たちも  
生産者の方々のご苦労を知っているだけに、またかへい  
気持ちになりました。

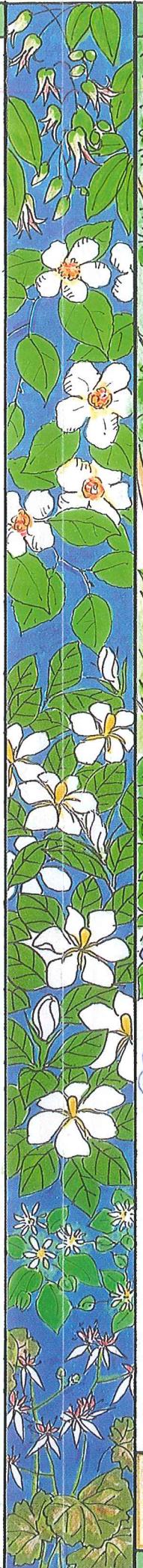
●「おにぎり通信」をいつも感じて読ませていただいている。  
など、私たちに元気をくださるお便りや、心温まるおハガキも  
たくさんいただきました。これからもどうぞよろしくお願ひ  
します!



田植えの季節に  
なりました。  
植えたばかりの  
か弱い苗が夏には力強く  
成長し、秋になると、稻穂  
が黄金色に染まります。  
…そして収穫!!

今年も台風などの  
被害もなく、豊作でありますように!

皆さんにおいしいお米を  
お届けできますように~!!  
(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



2009  
6月

水無月 NO.51  
みなづき

鹿児島パールライス株式会社

〒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>

6月第3日曜日は  
父の日です  
6/21

お父さんに感謝する日!  
1910年にアメリカで始められました。  
アメリカでは白いバラを贈るそうです。日本  
でも母の日のカーネーションのように、父  
の日も何かお花があるといいのに…。



白南風と黒南風



梅雨があけて明るく晴れ上がった空の  
下で吹く風のことを白南風(しらはえ、まほ、じろはえ)  
といいます。逆に梅雨真盛りの頃、雨雲が  
低く垂れこめて暗い状態のもとに吹く  
南風は黒南風(くろはえ)です。湿気を  
もった不快指数100%の日は何か樂  
しいことを考えて明るく過ごしたいですね。