



チャチャッと昼ごはん!

ガーリックカツ+たっぷり夏野菜

暑い夏こそ
スタミナ食

1枚ずつ薄切り肉を広げて…なんて、そんなめんどくさいことはなし!

<作り方>

<材料>(2~3人分)

- 豚肩ロースうす切り肉…300g
- にんにく…4かけ・サラダ油
- 小麦粉・とき卵・パン粉
- ねぎがらし・中濃ソース
- 野菜…いろいろ

- ① にんにくはうす切りにする
- ② 豚肉はパックに入っていた状態のまま2等分にして重なっている部分に、にんにくをさし込む。

表面に小麦粉を茶こしに入れて振り、とき卵を塗ってパン粉を振る(うらも同様)

- ③ フライパンにサラダ油を1cmの深さに入れ熱し②の両面を色よくカラッと揚げる。
- ④ 食べやすく切って器に盛る。(ねぎがらしと中濃ソースでどうぞ!)
- 野菜はカンタンに調理、または生食でたっぷり添える。



お米お届けの会(頒布会・隔月)

今月のプレゼント!



● **チャーハンの素(3食入)**
(えび味)または(ガーリック味)
【いずれか1袋をプレゼント!】

ごはんとお米とサラダ油があればササッと、パラッとしたチャーハンができます!!

● 冷やごはんは軽く温めてから炒めるのがおいしく作るコツです。

◆「お米お届けの会」について、詳しくは
0120-86-0464 までお気軽にお問い合わせくださいませ。

ちょっとひと工夫

● **えび味のチャーハン**にはえびやホタテをソテーしたものを入れて! (味付けは軽く、塩・こしょう)



● **ガーリック味のチャーハン**には鶏肉をひとくち大に切り、フライパンでこんがり焼き、ボリュームUP!



● 鶏肉は、もも肉、ムネ肉いずれかお好みで。塩、こしょう、ガーリックパウダー少々で味付け!

ごはんは切らないように炒めて!!

ごはんはお玉の底でたたいてほぐしながら広げ、鍋肌に押しつけるように炒めると上手にできます。お玉のふちを使ってほぐすと、ごはんが切れてしまうので注意して!

お米の保存



お米は袋に入れっぱなしにしたり空気にさらしていれば早く劣化します。保管は密閉容器に入れて

冷蔵庫(野菜室)がベストです。しかし、いったん冷蔵庫に入れたものを室温に出すと結露します。使いきるまで冷蔵庫での保管が重要です。

①~③を守っても、虫が出るのを完全に防ぐことはできません

もし、虫が発生したら…

お天気のいい日に広げた紙の上で1時間くらいお米を干してください。虫がいなくなったら密閉容器に入れて冷蔵庫へ。



元氣くんの発見がごしま

曾於市 財部町

in 財部町



発見

車の窓からあちらこちらに見える花の正体は!?

山や民家の庭先に緑がかった淡黄色の花が木全体をおおうように咲きほこっているのは…?



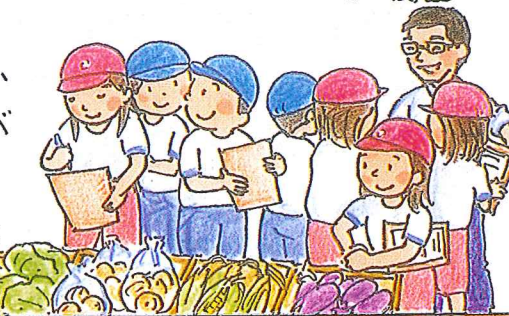
よくよく見るとそれは栗の木に咲く栗の花!! 満開でした!!



道の駅たからバ・きらら館

県道2号線沿いにある道の駅たからバ(きらら館)は、朝採れ新鮮野菜、各種加工品、天然酵母パンなど豊富! たくさんの人で賑わっていました。

取材当日、きらら館には財部小学校の4年生の生徒さんたちが先生に引率されて、何やら真剣な様子。「野菜を調べよう」という研究授業中でした。



悠久の森・財部

平成14年に「遊歩道百選の森」に認定された森は、今後永久に伐採せず、子孫に引き継ぐことが条例で制定されているそうです。ひんやりとした清々しい空気はマイナスイオンたっぷり!!

発見

大川原峡の桐原の滝はステキ!

幅40m、高さ12mの桐原の滝は水量も多く、とても雄大で、美しく、感動!! 滝のすぐ近くまで行けますよ。キャンプ場もありました。

きらら館で鳥を観察!

館内の中央は吹き抜けになっていて、そこには鳥たちが放し飼いられていました。

広いスペースを自由に飛び交う楽しい鳥たちの様子は、さながら人にとっても癒しのひととき!!

発見
おいしい水を無料で持ち帰れます!

館外

特殊な装置を通すことによって水の粒子が細かくなり、体内の浸透率が高くなることから多くの人に大人気!

軽食喫茶

館内に、うどん、そば、定食あり。中でも「きららラーメン」「ラーメン風チャーシューおこわ」が大好評!