

鶏肉ホロホロッカレー☆☆☆

なんと! 本格的な味です!

<材料>(おかわりなしの4人分)

- 鶏肉(手羽元) 8本
- プレーンヨーグルト 200g
- 水煮トマト缶 400g (汁は使いません)
- にんにく(みじん切り) 1片
- しょうが(すりおろし) 1片
- 玉ねぎ(みじん切り) 1個
- 赤唐辛子 2本(タネ抜き)
- バター 大さじ2 (20g)
- カレー粉 大さじ2
- 塩 小さじ1
- ウスターソース 小さじ2
- 水 カップ3 塩 小じょう

<作り方>

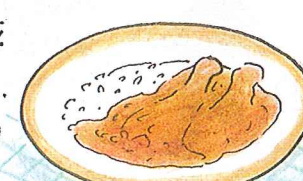
下準備

① 鶏肉に軽く塩こしょうをして、ヨーグルト200gを加える。



①を冷蔵庫で半日漬け込む。(手で軽くもむ)

1. 鍋にバターをとかし、赤唐辛子(種抜き)を炒め刻んだにんにく、すりおろしたしょうがを入れ、焦がさないように炒める(香りがたったらOK)



2. ①に刻んだ玉ねぎを入れ、うすい飴色になるまで炒め(10分程度)カレー粉を入れ更に炒める(粉っぽさがなくなるまで)

3. 予め水気をきいたトマト水煮缶を②に加え、水気がなくなるまで炒める。

↑(汁は使いません)

4. ヨーグルトもろとも鶏肉を③に加え、ざっと炒める。

時々火の加減を見ながら水分をとばしてお好みで!!

5. ④に水、塩を入れ弱火でコトコト 50分~1時間煮る。最後にウスターソースを入れて完成!!

ポイント 辛さは唐辛子やカレー粉の量で加減して下さい。一度作ってみるといろいろ様子が分かります。

なんでもハガキ
編集室からお願い!.....

お便りお待ちしております。どしどしお寄せくださいね。

皆さん!ペンネームをご記入のおハガキ待ってます!

◆ 皆さまにはいつも楽しいおハガキや、貴重なご意見、また、大変有難いアドバイスなどお寄せいただき感謝致しております。

◆ 「なんでもハガキ」は「お米お届けの頒布会」のコース変更や、お休みのお知らせなどにもお使いいただけます。お届け月の1か月くらい前までにご連絡頂けると有難いです。(フリーコールでも承ります。0120-86-0464)

✿ **ペンネーム「ママ」さん**は、来月1歳の赤ちゃんと、幼稚園生のお子さんの子育て真最中!上のお子さんがごはん大好きで何でも食べるようになったとのこと。このままずっとお二人の子どもさんがスクスクと成長されますようにお祈りします。

編集後記

皆さん、毎日暑いですね。夏バテなどされてませんか?

毎年8月になると、種子島発の新米が登場します。日本一早い出荷を誇る「鹿児島コシヒカリ」です!!

ひと足早い夏の新米は、食欲のおちるこの時期に「うれしいごちそう」ですね。

皆さん!新米パワーでどうぞ夏バテ解消してくださいね!!
[担当:リ水]

おにぎり通信



残暑お見舞い申し上げます!

八朔 「八朔」って夏みかん?!

八朔とは旧暦8月1日のことで、豊作を祈る行事です。この頃は、稲の穂が膨らんでくるころで、稲などの順調な生育を願い稲穂などを神仏に供える風習がありました。八朔といえば真先に夏みかんを思い出される方も多いかもしれませんね。実際、ハッサクと呼ばれているみかんもあります。広島県因島(いのしま)のお寺でみつかった新種のみかんが、昔、8月1日には食べられるだろうといわれたことからハッサクという名前になったそうです。また、京都の祇園では、この日にあいさつまわりをする風習を「八朔」というそうです。



2009
8月

<葉月> No. 53
はづき



彼岸花

ヒガンバナは秋の彼岸の頃に咲くからこの名前!丁度、稲の穂が色づく頃に田んぼの畦に赤い帯が鮮やかです。

ヒガンバナは不思議な花で、葉と花は、決して一緒のところを見ることはありません。冬から春にかけて葉がしげり、夏には枯れます。

夏が終わる頃、土の中からいきなりニューツと茎が出てきて、真っ赤な花を咲かせます。茎は水気が多く、手で簡単にポキッと折れますが、ヒガンバナはアルカロイドなどの毒を持っているのでくれぐれもご注意ください!! 眺めるだけがよさそうですね。

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>