

お母さん応援メニュー

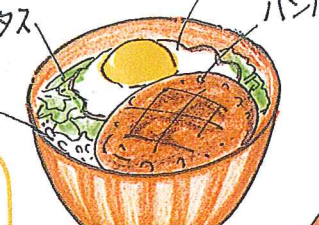
夜のおかずを余分に作っという

カンタン おうちDE昼ごはん

●ハンバーグで丼

気分はハワイ!

ロコモコ丼



目玉焼き
ハンバーグ
レタス
ごはん

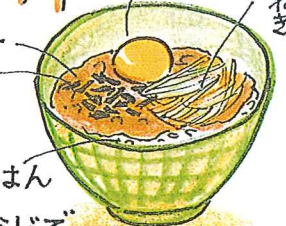
●ハンバーグを温めて、目玉焼きを作って、レタスを切るだけ。あとはごはんに盛り合わせてでき上がり!

レタスの他に生のトマトやゆでた野菜、また、炒めた野菜などを添えて!

トマトケチャップと中濃ソースを同割で混ぜ合わせたソースやしょうゆ風味のドレッシングをまわしかけて!

●カレーで丼

おそば屋さんのカレー丼



卵黄
長ねぎ
カレー
もみり
ごはん

●カレーの具はお玉などでつぶして、めんつゆを少々加えてひと煮立ちさせる。

●長ねぎは細く切り水にさっとさらす。

●あったかいごはんにかレー、長ねぎ、卵黄、もみりをのせて完成です。

※レトルトのカレーにもめんつゆを加えてひと煮立ちさせて、OK!

ごはんを常に冷凍にしておくと便利です!

丼にすると、ボリュームがあって、栄養のバランスもとれてお昼にはいいですよ。それに、後片付けがカンタン!! 食器洗いがとってもラクだからいいですね。

お米はとってもデリケート!

お米の保存に水気は大敵!



夏場の米の保存は特に細心の注意が必要です。

●雨の日の購入注意!

●ぬれた米袋を床の上に直に置くのはさげましょう。

●冷蔵庫から出したお米を放置すると、露がつきカビの原因になります。

●炊飯のタイミングを考慮して冷蔵庫から出してくださいね。

●新しいお米を入れるときは、密閉容器はきれいに洗って一日置いて完全に乾燥させてから入れましょう。

●ぬれた手での計量はやめましょう。カビの原因になります。

虫などが発生したら大変!!

水ぬれ 注意

お米 なんでも Q&A

Q. ごはんは太らないってホント?

A. お米に含まれる糖質は主に活動のためのエネルギーとして使われるため、直接太る原因にはなりません。また、ごはんは咀嚼が必要で消化吸収がゆっくりなので、脂肪の蓄積を促すインスリンという成分の分泌が少なく、体脂肪の増加を抑えます。

元氣くんの発見 かごしま in 種子島

種子島の日本一早い鹿児島コシヒカリ



門倉岬には「鉄砲伝来紀」の石碑があります。

西表市
中種子町
南種子町

種子島の田んぼの稲は黄色く色づき順調に育っていました!!

温暖な気候と、恵まれた広大な農地の種子島で育つ鹿児島コシヒカリは、日本一早い早期米です。

AM 7:30 発、トッピーで種子島へ!! 日帰り取材!

雄龍岩と雌龍岩の伝説

昔々、タツゴロウとタツエという仲の良い働き者の夫婦が崖の上(現在の星原小学校)に住んでいましたが、ある嵐の夜、崖崩れに会い、家もろとも海に投げ出されてしまったそうです。その後、二人を見かけることもなく数か月が過ぎた頃、突然、大きな岩が仲良く寄り添うようにその場所に立っていました。人々は、その岩を二人の生まれかわりと信じ、雄龍岩、雌龍岩と呼ぶようになったと言われているそうです。悲しい反面、美しい夫婦愛の話でもありますね。

魅力いっぱい 種子島

「鉄砲伝来」「宇宙センター」で有名な種子島は、実はサーフィンのメッカ!! また、海ガメの産卵地としても知られています。

「エコープなかなね」で「ちっちゃなマンゴー」小ぶりながらも味は最高!! 大きなマンゴーにおいしさでは決して負けてはいませんでしたよ。(卵大)