

おいしい里芋で里芋サラタ^{II}

- 里芋…… 3個
- ちりめんじゃこ… 大さじ2
- 小ねぎ…… 3本
- マヨネーズ…… 大さじ1
- 塩、こしょう

里芋は粗くつぶす
のがコツ！ ちりめんじゃこは、
フライパンで軽く煎っておくと
いいですよ。

お便り。
お待ちしております！

掲載可、不可のチェックをご記入下さいませ。
掲載可の場合、ペンネームもお願いします。

◆ペンネーム「オバタリアンさん」。いつもお便りありがとうございます。やさしいお人柄が文章からにじみ出ているオバタリアンさんのお便りを私たちはいつも感謝しながら楽しく読ませてもらっています。では、ご紹介します。(7/27日)

皆さんの身近な出来事やコト、こめいとに
ついてのお便りなど、ご自由にお願いします。
暑中御莫申上じです。梅雨明けは快晴だと
連日のように暑くなって居ります。でも食欲は旺盛
で、ご飯がとっても美味しく、食べすぎるくらいに
苦悩しています。セウカテア羽衣はまだですが、山芋
と紅花水炒めは、作って食べました。とてもヘルシ
で美味しかったです。自分の氣に入ってくればお
饅頭になります。先日は久保の塩漬のおおす
を作り食べたと、セウカがとっても美味しく思
えました。お米カッパルライスのせいでとも思
いお粥焼のある月はカッパルライスきんぐのプラ
偶数の方は年金の入る月と、楽しみが増え
嬉しんでいます。これからおにぎり通信 楽しみ
待っています。皆様も季節の折目、日々ご自愛下
さい。 かこ

◀「おにぎり通信」
に掲載のお料理
のレシピで実際
作っていただいて
嬉しいですよ
オバタリアンさんの
おすすめ料理も
よろしければ教
えていただけたら
なあ…なんて思
ってます〜。

じゃが芋のポテトサラダは定番ですが、里芋のサラダも結構おいしいです。何となく和風(料理が似合う里芋ですが意外とマヨネーズとの相性もいいんですよ。でも、はっきりとしたおいしい里芋限定です。

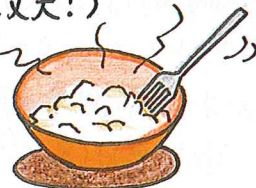
＜作り方＞

① 里芋3個は熱湯で皮のまま丸ゆでし、ザルにあげる。
(煮えたかを試すには、竹串を刺してスッと通ったら大丈夫！)

② ①を少し冷めたら手で皮をむきボールに入れてフォークで粗くつぶす。

③、②にちりめんじゃこ大さじ2、ねぎの
小口切り、マヨネーズ大さじ1を加えて混ぜ合わせる。

④ 塩、こしょう、各少々で味をととのえてでき上がり！



里芋はゆでて冷凍できます!

○里芋は泥つきのものが新鮮! さらに、その泥が乾いていれば申し分なしです。

○まず泥を洗い落とし、たっぷりの水に入れて固めの塩ゆでに。熱いうちに皮をむき、
(塩) 冷めたら冷凍用パックで冷凍

○里芋はくっかないので
小分けの必要はありません。



固めに塩ゆで → 皮をむく → 冷凍用パックで保存 冷凍

編集後記

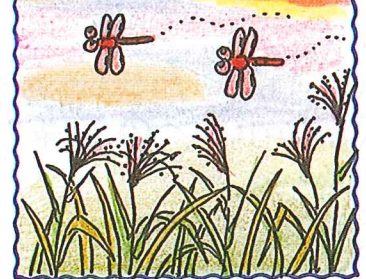
皆さん、9月の大型連休の
予定はもう計画されま
したか？ 私は、ただ今、
考え中！ です。気分としては、
日常を離れて、ぶらりと
旅に… なんて、ぜいたくな
ことも考えています。
皆さんも楽しんでくださいね。

(担当, 川水)



2009
9月

〈長月〉
ながつき NO. 54



秋の七草



敬老の日の始まりは？

1947年に兵庫県野間谷村(当時の村長さんが「年寄りの日」を設けたのが始まりだそうです。それから日本全国に広まり1966年には祝日になりました。以前は9月15日でしたが今は9月の第3月曜日です。

人生の大先輩にいつも感謝
して過ごしたいですね。

10月は神無月かんなづきじゃなくて神在月かみありづき？

神無月には神さまがみんな出雲大社に出かけてしまうと
いわれますが、神さまの集まる出雲地方では神在月と呼ぶ
そうです。(確かに、そうですね。)

留守番をする神さまがいらっしゃいます!

地方によってちがいますが、よく知られているのが恵比須さま、かまど神さま、道祖神さまなどが留守番担当の神さまたち。神さまがいない不安をなくすために考えられたともいわれています。



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.kapri.co.jp>