



スタミナの源はやっぱり「ごはん」 ステーキ混ぜごはんのおにぎり!

新商品のご案内
おにぎりもおすすめ!



敬老の日
9月21日(月)
おめでたい日、記念日には食卓にお赤飯を!! とがずにそのまま炊くだけです。カンタン。おいしいです!

お米の保存
お米は上手に保存しましょう。今一度、保存状態の再確認をお願いいたします。

おすすめ!
お米は密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。ジッパー付きの袋に小分けして密閉容器に入れておくと取り出しやすく便利です。いつもの炊く量にしておくとスムーズです。

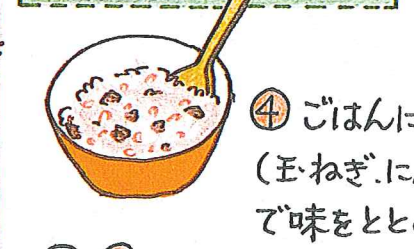
まだまだ暑いこの時期は、お米の保存に気を付けて!!

おねがい!
皆さん! お米の保存はどうされていますか? お中元などのいただきもののお米など早めに食べてください。

お米はとってもデリケートなんです!

- <材料>(2人分)
- ごはん 茶碗2膳分
 - 牛ステーキ用肉...1枚
 - 玉ねぎ...1/4個
 - にんにく...1片
 - バター...小さじ2
 - しょうゆ・粗挽き黒しょうごま(白)

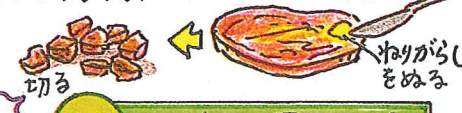
- <作り方>
- ①牛ステーキ肉は1.5cm角に切り塩こしょうをする。
 - ②玉ねぎ・にんにくはみじん切り
 - ③フライパンにバター・小さじ1を溶かし、②を炒めて取り出す。バター・小さじ1を足して①の牛肉を全面を強火で焼き付け、仕上げにしょうゆ(小さじ1くらい)を回しかける。



- ④ ご飯に肉の焼き汁を加えて混ぜ③(玉ねぎ・にんにく・肉)を混ぜ、粗挽きしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④をおにぎりにしてゴマをふってでき上がり!(4等分にして4個)

ポイント
炒めた肉をさらに小さく切るとごはんとのからみもよくなります。

※牛ステーキを豚肉(ロース厚切り)にかえてもおいしいですよ。そのとき、練りがらしを豚肉にぬってから、あとの作り方は同様で!!



9月 お米お届けの会
頒布会 隔月 プゼント

かごしまのお茶
お茶ふりかけ



※ふりかけはパリパリが味の決め手!! 開封後は必ずチャックを閉めてください。



金峰町の早期米コシヒカリ

太古より「海洋の民」の活動の舞台となってきた金峰町は、壮大なロマンを秘めた歴史と文化の町として知られています。また、金峰山に抱かれた早期米の産地としても有名です。

取材当日(8/4^(木))は、早期米コシヒカリの収穫も既に終わり、茶色の田んぼが広がっていました。田んぼの畦に目をやると、にこりと微笑んで

たたくむ 田の神さまを
収穫を見届けた田の神さまは旧暦10.11月の初丑や初亥の日に山に帰り山の神さまになるといわれています。そしてまた来年の春に山から里に下りて来て田の神さまになるのです。

金峰町で「小さな秋」みつけた!!

国道270号線の西側、松林が広がる海岸近くの道路端には、ジリジリと照りつける太陽の下、なんと秋の植物たちを発見!! 確実に秋はそこまで来ています。



皆さん、おいしい新米がとれましたよ!!

道の駅 きんぼう木花館

旬の野菜・お米・果物・加工品など
パッションフルーツがありました!!
青魚のつけあがが美味!!
手打ちそばが大人気!

金峰町で発掘された遺跡を紹介 歴史交流館 金峰

交流によって育れた歴史と文化
原始時代に作られた土器を現代の私たちがみられるなんて感動的!! 館内の展示品の中には海外貿易によって中国から運ばれてきたツボや17世紀後半、肥前を出発し、主に東南アジアに向けて輸出された積載品で嵐の際に交易船から投げ捨てられたものと考えられている鉢など、色々みることができます。歴史交流館 金峰へ、興味のある方はぜひどうぞ