

選手の皆さん、ガンバッテ!

2010 冬季オリンピック開催
(2/12 ~ 2/28)

皆さん一緒に応援しましょうね

オリンピックカラー

5色に輝く5食のごはん

材料

作り方

胃腸にやさしいごはんメニュー

- おかゆ
- 炊きこみごはん
- 雑炊

小豆がゆ	小豆	あずき 小豆	全部のメニューにBG無洗米が入ります!
菜がゆ	菜っぱ	菜っぱ	
青魚(さんま)ごはん	さんま	さんま	
かぼちゃがゆ	かぼちゃ	かぼちゃ	
モズク雑炊	モズク	モズク	

Q. なぜお米は炊く前に水に浸さないといけない? また、浸水時間はどれくらい?

A. お米を水に浸すのはごはんをおいしく炊き上げるためです。お米の芯まで水を浸透させることにより粘りと甘みのあるごはんになります。浸水時間の目安は冬場で1時間です。お米の吸水が足りないとふっくらと炊き上がらず、また、浸水時間が長すぎて水を吸いすぎたお米はべたついた水っぽいごはんになってしまいます。季節によって水温や気温に差があるので浸水時間を加減してください。

お米の保存

夏場に比べると冬はお米にとっては過ごしやすい季節と思いがちですが、油断大敵! 暖房による暖かい部屋は注意が必要です。やはりお米は温度が一定した冷蔵庫(野菜室)で密閉容器に入れて保存しましょう!!

元気くんの発見かごしま in さつま町 宮之城エリア

いい温泉もたくさんあります

宮之城のあちこちの道路で見かけた燃えるような赤い花!! 鷄頭のような花は葉も茎も花も全部真っ赤!! とにかく目立ってます。

毎日賑う宮之城ちくりん館

旬の野菜がたくさん!! 鍋物の材料が全部揃っています!!

瑞々しくておいしそう♪

竹のまち・宮之城ならではの見事な竹製品。

パン工房 手づくり生地の焼き立てパンの原料はなんと、お米!

ふんわり、もちもちお米のパンに感激!! 種類も豊富です。

川内川と轟の瀬を望みながらの食事は最高です!! 景色もごちそう♪

レストランとどろ亭 「たった今まで実っていた地域の食材に愛情をトッピング!!」…がキャッチフレーズのとどろ亭♪

発見 ランチバイキング

地場産 牛肉ステーキ、黒毛和牛の焼肉は大人気!! お肉、お魚、魚貝類、野菜などの豊富なメニュー!! とどろ亭の人気はなんと“お刺身” 地鶏やお魚のお刺身はとっても新鮮でおいしいですよ。

果物、デザートも充実!! その土地で採れた旬の素材で作ったおいしい料理は人を笑顔にさせます。レストランとどろ亭には笑顔のメニューが揃っています。