

カンタンメニュー



おせちに欠かせないエビ レモンとしょうが風味の甘酢味!!

時短料理

＜材料＞

- ・蒸しエビ…20尾
- ・レモン汁… $\frac{1}{2}$ 個分
- ・水…大さじ2
- ・A さとう…大さじ1強
- ・塩…小さじ $\frac{1}{2}$
- ・しょうが汁(小1かけ分)

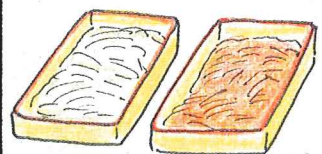
＜作り方＞ ① 蒸しエビは尾を残して殻をむく。
② お鍋にAと①のエビを入れ火にかけ中火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。



・冷凍のエビは塩少々を加えた熱湯で殻ごとさっとゆでてザルに取り、おおよそ冷めてから＜作り方＞①へ。

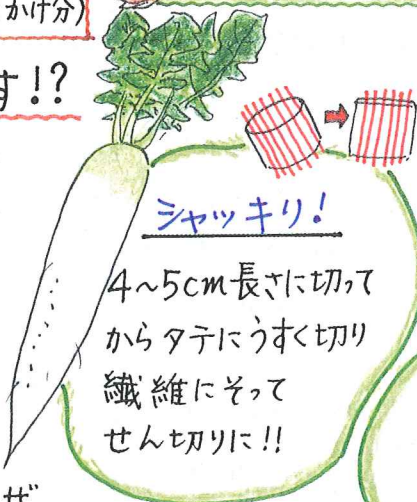
紅白なます…紅白別々なます!?

●一般的に「なます」といえば大根のほうが多い。ところがにんじんよりもはるかに多い比率。ところが同量を別々に作ってみたらとても便利!!



軽く塩もみした大根と人参別々を冷蔵庫に作って入れておけば～

- ① ドレッシングでサラダに!!
- ② お好みの割合で混ぜ合わせば「紅白なます」!!



シャッキリ!

4～5cm長さに切ってからタテにうすく切り繊維にそってせん切りに!!

大根は切り方次第でシャッキリにもしんなりにも。

しんなり!

繊維を断つように薄い輪切りにしてからせん切りに!!

なんでもハガキ

いつもたくさんのお便り、ありがとうございます。「掲載可」のおハガキをいただきながら紙面の都合で載せられない方々、本当にすみません。私たちはいつも皆さんのハガキに励まされ、また貴重なご意見に感謝しています。これからもうぞうよろしくお願ひ致します。おハガキ待ってま～す!!

●ペンネーム和菓子さんのお便りから……「毎月お米が届くのを楽しみにしております。『おにぎり通信』をみるのも楽しみのひとつです。……又、時々お米の箱に入ってくるチョコットのおみやげもうれしいですね。箱を開ける時がちょっとうれしい瞬間です。」

◆和菓子さん、ありがとうございます。毎月の通信をファイルして保存されているとのこと。これからお役に立てる情報を掲載できるようがんばります! 隔月のプレゼントも楽しみにして下され。

◇オバタリアンさん、いつも丁寧なおハガキありがとうございます。

◇ピーちゃん運動会、楽しかったですか? 上手なイラスト、ありがとうございます!!

編集後記

秋はやっぱり食欲の秋! 新米の秋!! 皆さんお元気ですか? 昨年新発売の「あきほなみ」も今年は2年目を迎え、なんと、この秋にはまたまた新商品の「イクヒカリ」が登場しました。どちらも粘りが強く、冷めてもおいしいので、お弁当にもよく合います。鹿児島県産のお米をたくさんの方々に食べて欲しいと願っています。皆さんの感想もぜひ、お聞かせくださいね。(担当: 川水)

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします!!

おにぎり通信

とがずに炊けるおいしいBQ無洗米!!



とうじ冬至(12月22日頃)にかぼちゃを食べるわけ!!

冬至は二十四節気のひとつで、夜が最も長くなる日です。



かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれています。昔から冬至に「ん」がつくものを食べると幸せになるとい

言い伝えがあり、「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどん)」「なんきん」の7種類を食べると病気に罹らないといわれました。

なかでも、「なんきん」は栄養があって保存もきくので、かぼちゃを食べて、寒い冬をとにかく元気に乗りきろう! と考えられた昔の人の知恵なのです。



ゆず湯で体をあたためて…

2010

11月

しもつき<霜月>

NO. 68

日に日に秋も深まって参りました。皆様お元気で過ごしてでしょうか。先日(10/8)伊佐方面に「元氣くんの発見かごしま」の取材に行ってきました。田んぼはまさに黄金色に輝き、その美しいこと。また隣接する田んぼにコスモスが植えてあり、黄色の稲と、風に揺れるピンクのコスモスがとてもきれい! 感激しました!! (元氣くんの発見かごしまのコーナーの写真をごらんください)



さて、頒布会(めぐいやんせコース)の会員様には、11月、12月、1月3ヶ月に渡り、産地を変えた「あきほなみ」の新米をお届けいたします。今月は伊佐12月はさつま、1月は湧水です。どうぞお楽しみに!!

頒布会事務局よりお願い!

●会員様で、ご氏名、ご住所、電話番号、コース等、変更のある方はお届け日の10日前までにご連絡をお願いいたします。

<フリーコール>

0120-86-0464

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番地1

TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238

<URL> <http://www.kapr.co.jp>