

春のお祝いごはん「お赤飯」



お祝いの気持ちを込めて「お赤飯」を炊いてみました!!



BG無洗米の「お赤飯」ってどんな感じかな? と思っていられる方へ!! 左の写真でおいしいお赤飯をお伝えできたでしょうか? 手軽にできるところがいいですよ。もちろん味は最高です!

国内産材料使用

ごま、塩はお好みで!

カンタン!

イタリアの野菜料理「バーニャカウダ」

今回は「バーニャカウダ風」ということで作ってみました!!

◆バーニャカウダはいろいろな野菜を好きな食べかたでソースにつけて食べる料理です!



調理
ブロッコリー (ゆで)
かぼちゃ (むし)



キャベツ (むし)
京ニンジン (むし)
しめじ (ゆで)
アスパラ (ゆで)
スナップえんどう (ゆで)

ポイント

- 野菜はゆですぎないように。(蒸しすぎない!)
- 彩りよくお皿に盛る。
- オリーブオイルが味の決め手!

野菜は生、蒸し、ゆで、焼きなど調理して。

ソースはオリーブ油(エキストラバージン)バター、アンチョビ、ニンニクを鍋に入れ加熱したもの。

＜作り方＞① ニンニク(大2かけ)を牛乳で煮て(弱火で15分)取り出したものをつぶす。(牛乳は使いません) ② アンチョビ(10切れ)は細かく切る

さつまいも(むし) セロリ(生) ラディッシュ(生)

※いろいろな野菜で試してみてくださいね。

③ ①と②とオリーブオイル100cc バター(5g)を鍋で煮る (油を熱したソースなので取り扱いに注意して下さい) 分量はお好みで!! 内容は目安です

いろいろな野菜を手間なく食べるにはおすすめ!!

アンチョビ... 塩蔵アンチョビの缶詰を使います。

アンチョビはカタクチイワシを三枚におろして内臓を取り除き塩漬けにして冷暗所で熟成及び発酵させたもの。オリーブオイルを加え、びん詰や缶詰で売っています。かなり塩辛く、ちよとカッパの塩辛のような(?)味です。

BG無洗米の専用カップをご存知ですか?

BG無洗米は専用カップを使ってお米を計るとおいしく炊けるんです!

BG無洗米は又力を落としてある分、お米が余分に入るため、調整する必要があるためこのような形にしています。

BG無洗米専用カップをお持ちでない方へ!

BG無洗米をおいしく食べて頂くために専用カップのご使用をおすすめします。必要の方はお手数ですがパルライスまでお問い合わせくださいませ。

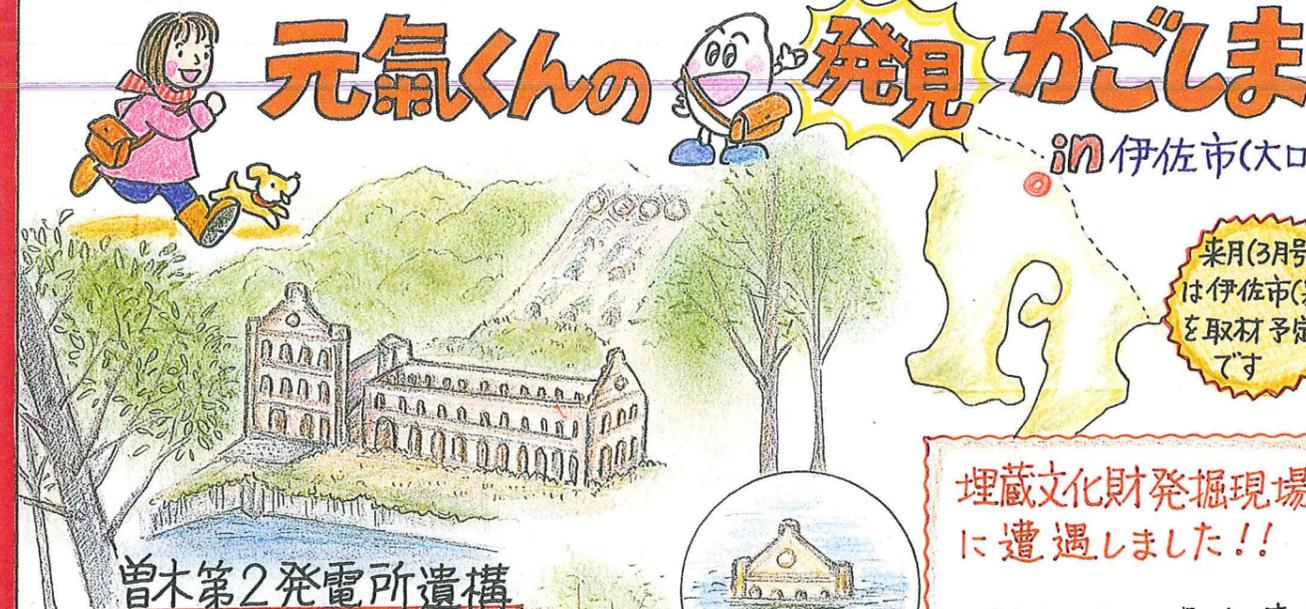


お米の保存

米びつの掃除はお忘れなく!!

- 新しいお米を米びつに入れるときはきれいに掃除してからお米を入れてください。つき足しは禁物です!
- カビや虫の発生を防ぐためにも米びつの掃除は念入りに! また、お米の保存状態のチェックをお願いします。

元気くんの発見がしま



伊佐市(大口)

来月(3月号)は伊佐市(墓刈)を取材予定です

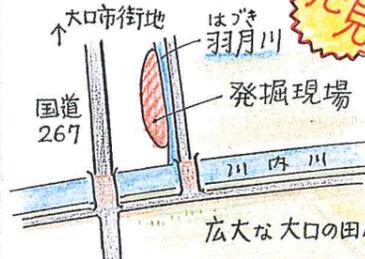
曾木第2発電所遺構

明治42年に建設されたレンガ造りの建物で、昭和40年、下流の鶴田ダムの完成とともに湖底に沈んでしまいましたが、昭和48年に川内川治水計画の見直しにより雨量の多い夏場にダムの水位を下げるため、8年ぶりにその姿を見ることができました。幸運にも取材当日(12日)には全景を見ることができました。季節によっては湖底に沈み、建物の上部だけが辛うじて見えるだけのときもあります。

この発電所を建設したのは、野口遵(のぐちしたかう)という人です。水力発電の開発を基礎として、様々な化学工場群、ダム建設など異才を放ち、後に、私財3千万(現在の金額で約540億)を捧げ戦前における日本最大の化学工業の礎を築きました。

埋蔵文化財発掘現場に遭遇しました!!

大口、下殿の堤防工事中に発見されたのは縄文時代から江戸時代までの住居跡や、土器など数多くの貴重な品々。中には日本最南端発掘品、鹿児島県では初めての珍しいものなどが出土したそうです。調査は3月まで続くとのことです。



発見

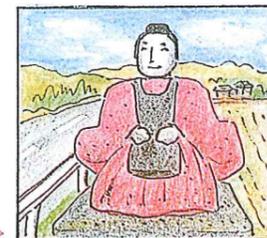
特産品販売所「夢さくら館」

大口山野の国道沿いにある「夢さくら館」には、地元の食材を使ったこだわりの加工品がたくさんありました。



お食事コーナーもありました!! うどん・そば 各種メニュー色々。 休館日は月曜日

道路沿いに赤い着物でおめかしの田、神さま!



大口はおいしい焼酎のふるさと!!