

スタートの春♪ 朝ごはんは、元気な一日の決め手!!

「おこわおにぎり」も
「三角おにぎり」も
朝食、お弁当、どち
らにもOK!!カンタン
だから手軽に作れます。



忙しい朝に手早く作
れて、とても食べやすい。
おかずいらずの「おこわ
おにぎり」と「三角おにぎり」
いかがでしょうか？

おこわおにぎり & 三角おにぎり



具材とBG無洗米を混ぜて
炊飯器で炊くだけ。
プロが吟味した本格的な
味わいのおこわ三種類です。



「おこわおにぎり」
作ってみました
大きなおにぎり
ができました

↑ 具は大きめでたっぷり!

※ 毎日のお弁当にもおすすめです。おかずを作
る手間が省けるので忙しい朝に便利ですよ。



リナスプラウト
(P4.育てたもの)
マヨネーズ、しょうゆ
塩、適宜

- 具は汁気の
少ないものを!
- 具の量は、ごはん
とのバランスを
考えて!

※ 皆さんのおすすめの「具」を教えてください!
また、カンタンレシピもお待ちしています。

＜材料＞

焼のり…… 2枚(4個できます)
おにぎりの具… お好みで

＜作り方＞

- ① 焼のり(1枚)
ごはん(下の段)
(うすく広げる)
具(✕の形におく)
- ② ごはんを①の上
にうすく広げて
のせる(上の段)
- ③ ②の上に焼のりを
のせ、ラップを上
のせて、軽くおさえる。

ラップをはずし、
対角線に切る。



角があるのでとても
食べやすく、中身が見
えて、食欲をそそります。

BG無洗米専用カップをお使いでしょうか？



BG無洗米は、ヌカを落としてある分、お米が余分に
入るため、調整する 必要があります。専用のカップ
をお使いください。

● BG無洗米をおいしく食べていただくために専用
カップのご使用をおすすめします。必要な方は、お手数
ですがパルライズまでお問い合わせくださいませ。

BG無洗米
専用カップ

菜種づゆ…春の雨

農作物には恵みの雨!!
でも、お米購入時に雨が降っていたら
要注意! お米の袋には小さな穴
が開けてあるものもあります。

床に直接置くのも危
険です。お米の保存、取
り扱いには細心の注意を!!

お米

元氣くんの発見がごしま



来月(4月)
は吉松の
予定です。

国道268号線の道路沿い
大きなカップがお出迎え!

湯之尾滝ガラッパ公園

湯之尾滝ガラッパ公園は江戸
時代に水の利用をはかるために
作られた人工滝(湯之尾井堰)と
昭和の治水で作られた「可動堰」
の間にできた中洲にあります。
公園内にはたくさんのかっぱ像や
遊具があり、子どもと一緒に楽
しみながら、運動不足のお父さん、
お母さんにもおすすめのスポット!!
年間を通していろんなイベントが
行われるそうです。



湯之尾温泉

町の中心部から国道268号線を南東に
約4km、旧温泉街から約600m下流
に金の含有量世界一を誇る金鉱床から湧
き出る温泉を利用した温泉宿が軒を並べ
ています。

釣り場

旅館の西側を
川内川が流れ、
その周辺は釣りの
名所でもあるそうです。
(鮎、ハヤ、鯉など)



1810年前からずっと
本格的な温泉として
利用されているそうです。



自由に利用できる
足湯「黄金湯」

菱刈パークゴルフ場

起伏のないコースが36ホール!
気楽にプレーできそうなゴルフ場です。



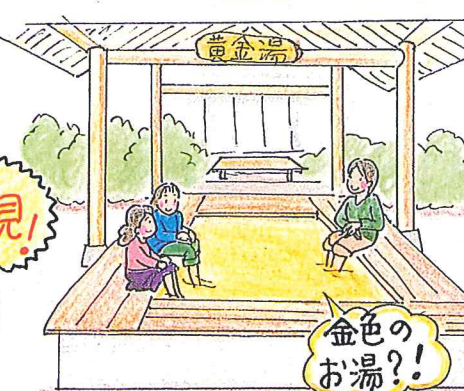
(湯之尾温泉旅館の西側、
川内川の河川敷にあります。)

「ひしかり交流館」(特産品販売所)

加工品を中心に菱刈町の特産品を
展示販売!! (蜂蜜、椎茸、干し大根
などいろいろ。)
(純粋蜂蜜はやっぱり美味でした!!)



様々な形の
金鉱石も販売
されています



ひしかり交流館の敷地内に
設置された足湯「黄金湯」は
無料!! 月曜日は休館日です。

金色の
お湯!!