

黒米ごはんは
カレーにも良く
合います

お米と黒米は
一緒に一時間
浸漬しました

BG無洗米
3カップと黒米を
大きじ2杯入れて
炊きました。

白米と一緒に黒米を混ぜて炊くと、
もちもちとしたお赤飯みたいです！
※黒米はお好みでいろいろ炊いて楽しんで下さい！

黒米ってどんなお米？

古代米と呼ばれるもち米の一種で
滋養強壮に優れ、造血作用がある
ことから薬膳料理に用いられ、薬米
の名も。栄養豊富でプチプチとした食
感があり、炊き上がりはお赤飯のようです。

黒米ごはんに 合うおかずは？

やさしい味よりも、メリハリ
のきいたしっかり味のおかず
がよく合いますよ。

3月号でもご案内しましたが、具材と
BG無洗米を混ぜて炊くだけの「お赤飯」
「五目おこわ米」「山菜おこわ米」「ひじき
おこわ米」も手軽で、おいしくて、
おかずいらずでとっても便利！
ぜひ、お試しください。

黒米ごはんの焼きおにぎり



おみそが
香ばしい！

こんがり
焼き色を
付けて！！

ねぎみそを黒米ごはんの
おにぎりの表面にぬって
フッ素樹脂加工のフライ
パンで焼いてみました。

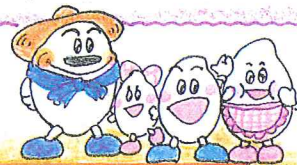
※おにぎりにうすく焼き色が
ついたらねぎみそをのせて、
表面が平らになるようにぬり
広げて両面を焼きます。

ねぎみその材料

- ねぎ……5cm
- すりごま(白)……大きじ1
- みそ……大きじ1
- さとう・みりん……各小さじ1

＜作り方＞

- ① ねぎを2～3mmに切る
- ② 耐熱ボウルにAを入れ
よく混ぜる。砂糖が溶け
たら①とすりごまを加えて
混ぜ合わせ、ラップをせずに
電子レンジで30秒間かける。



※お知らせ※

平成22年3月1日より「JAさつま川内」
「JAさつま・JA伊佐」が合併に伴い
「JA北さつま」に変わりました！！

今年もおいしいお米が できますように。

早くも3月中旬以降には
種子島と金峰では田植えが行われ
ました。昨年は天候にも恵まれ、台風
の被害もなく、おいしいお米が出来ま
した。今年も生産者の方々が丹精込
めて作るお米、一粒残さず大切に
食べたいですね。♡

発売以来
大好評

鹿児島の
新しいお米

あきほなみ



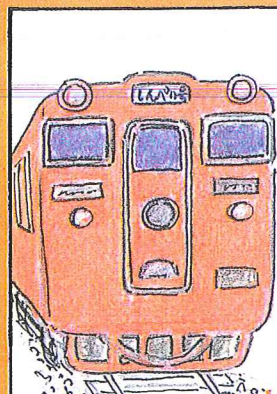
お米の粒がしっかり
していて粘り気が強い
ので冷めてもおいしい！！
おにぎりにはぴったりですよ！

お米の保存

水ぬれに注意！！

お米も野菜と同じで鮮度が大事！！

高温多湿の場所や水気のかかる危険性のある場所、におい
の強いものの近くには置かないように、十分注意してくださいね。



元気くんの発見がしま

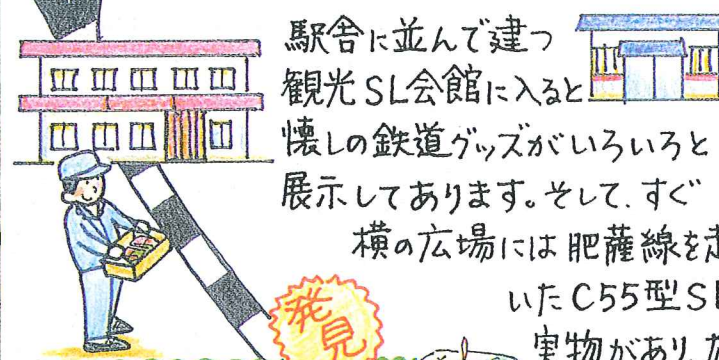
おいしいお米の産地 吉松は
昔から鉄道の町としても有名です！

in 湧水町
(吉松)

来月は
湧水町(栗野)
の予定です

JR肥薩線を走る
「はやとの風」「いさぶろう・しんぺい号」

吉松駅は熊本方面から肥薩線に乗って
鹿児島側の最初の駅です！！

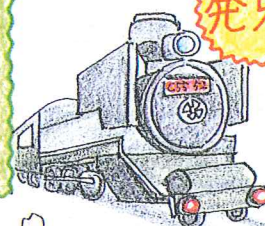


吉松駅の駅弁売り

吉松駅のホームには、今では
珍しい「駅弁売り」の方が
いらっしゃいます。素朴な味わい
の幕之内弁当は人気です！！



駅舎に並んで建つ
観光SL会館に入ると
懐しの鉄道グッズがいろいろと
展示してあります。そして、すぐ
横の広場には肥薩線を走って
いたC55型SLの
実物があり、雄姿
を眺めることが
できます。



自生南限地

湧水町はヒガン
ザクラ(エドヒガンザクラ)の
自生南限地です。花は白と
ピンクの2種類。
湧水町の町木です

町花は
ハナショウブです

そうだったの～！

「いさぶろう号」と「しんぺい号」って？

駅員さんに
聞きました！
●「いさぶろう号」は下り
人吉→吉松
●「しんぺい号」は上り
吉松→人吉

※「いさぶろう号」と「しんぺい号」は
同じだったんです！

「はやとの風」
吉松→隼人

池平公園

県の森林浴の森・山菜コースに選定！

サクラ・ケヤキ・ツツジなど四季折々
の花木が植えられ、広々とした小高い
丘の公園です。



サクラのつぼみが
たくさん付いて
いました。取材日
3/8(月)



森のやかた ゆったり館

川内川の上流に
位置する自然に囲
まれたレジャー施設。
地元産の檜をふんだんに使った大浴場のイオン
含有量の高い良質のお湯は肌がツルツルに
なると評判です。食事もできます！！

ゆったり館 周辺
は大自然の美しい
風景を見ることが
できます。