

カンタン

メニュー



少ない材料で 見ばえのするセロリの肉巻き

豚バラ肉のうま味を
生かした料理！！



Point
セロリを手で持ってクルクル
と回しながらバラ肉を
ラセン状に巻くだけ！！

＜材料＞（2人分）
豚バラ薄切り肉……200g
セロリ……2本
塩……少々
あらびき黒こしょう……少々

＜作り方＞

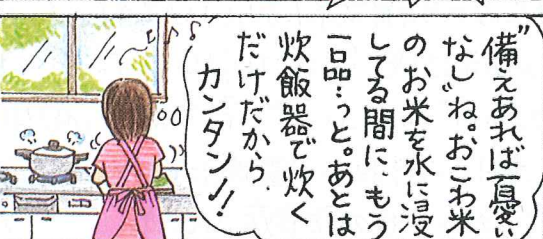
- セロリは筋を取り、15cmくらいに切り、セロリの上の
細い方は、縦半分、下の太い方は縦3等分に切る。
- セロリに豚肉を巻き付ける。
- フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。
塩こしょうをふり、全体にこんがりとするまで転がしなが
ら香ばしく焼く。器に盛り、セロリの葉を添える。



セロリの他に
インゲンやアスパラ
もよく合います。



五目おこわが大助かりの巻



編集後記

今年の夏はベランダで
ミニトマトを栽培して、育てる
喜びも、食べる楽しみも味
わいました。
今、ベランダにはパセリが
育っています。毎日のお弁当に



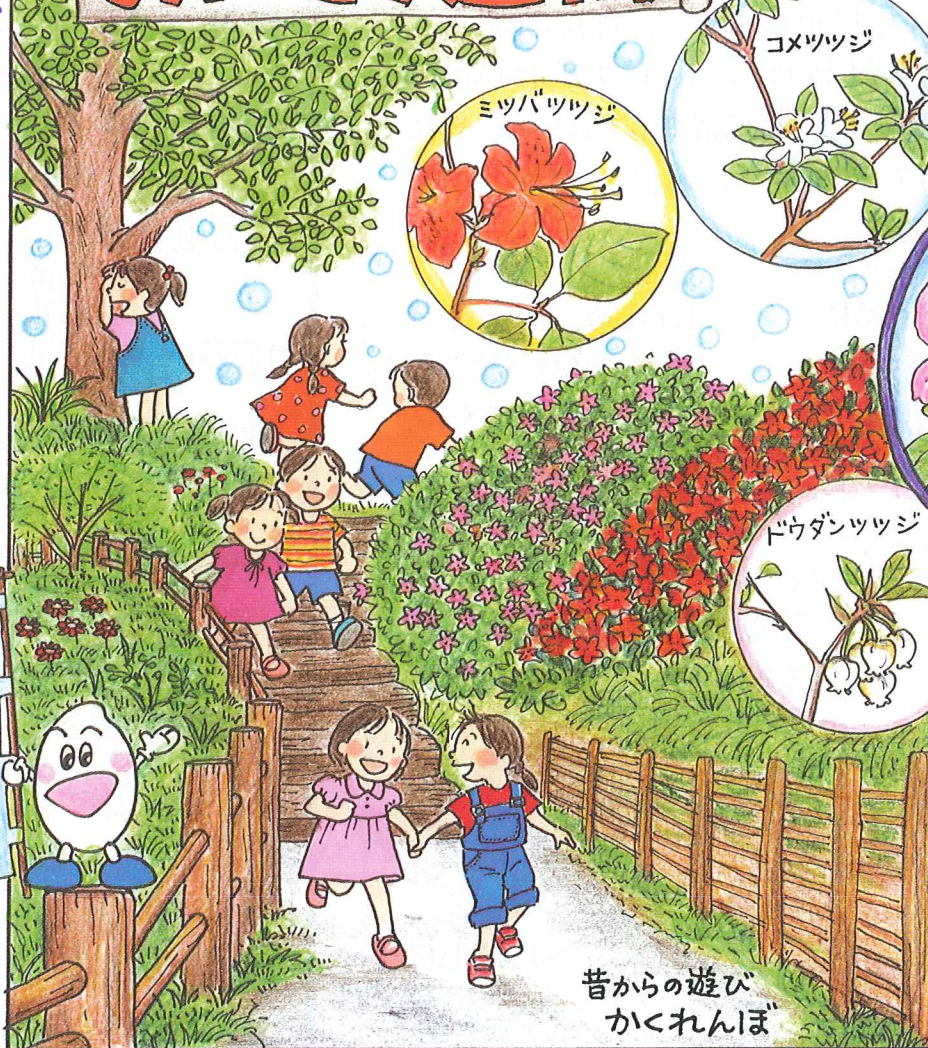
新鮮なパセリを
添えとお弁当が
パツパツとおい感じ！です。

（担当：川水）

おにぎり通信

とがずに炊けるおいしいBG無洗米！！

あきほなみ



ツツジの仲間

コメツツジ

ミツバツツジ

ドウダンツツジ

2010
5月（皐月）
No. 62

ツツジの観察

1本だけ長いのが
めしべ。たくさんの
花粉をつけているのが
おしべ。

花びらは一部分だけ濃い
点々が付いています。

花びらは全部の
根元がくっつい
ています。

実になってもめし
べのあとが付いています。

昔

は日本中のいたる所の

ゲンジボタルとハイケボタル

- 川にホタルがたくさん棲んでいました。
- 毎年、その季節が来ると大人も子どもも
夕涼みをかねてホタル狩りを楽しんだもの
です。でも、そのような光景は
だんだん少なくなりましたね。
- 何でも今、数の減ったホタルを
昔のように増やそうという試みが
全国各地で行われていると聞き
ました。期待したいですね。



ゲンジボタル
黒い十字の模様
体長…10～20mm



ハイケボタル
太くて黒い筋
体長…7～10mm

Q. 名前のいわれは？

- ゲンジボタルは「源氏物語」の光源氏の
「光」をホタルの光にかけて名付けたのでは
ないかという説があるそうです。
- ハイケボタルはゲンジボタルに比べて光も弱く
小形で、後の時代に源平合戦の負けた方の「平家」
をとって名付けたのだらうといわれているそうです。

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL.(099) 268-1234 FAX.(099) 268-1238

＜URL＞ <http://www.kapr.co.jp>

何でも ハガキ

お便りお待ちしております！
皆様どしどしお寄せくださいね。

●ペンネーム山の神さんのお便りに「黒米はどこに売っ
ているんですか？」とありました。山の神さんにはご返答
いたしましたが、皆さまにもお知らせいたします。
黒米は鹿児島県内のJA、エコープ各店、生協コープ
かごしま、おいどん市場にて販売しています。

身体にもとってもいい黒米をどうぞお買い求め下さい。
山の神さん、お便りありがとうございました。
これからもおいしい黒米をお召し上がりください。