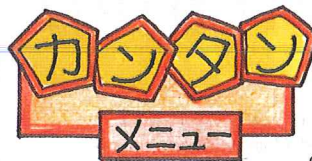


B5無洗米はとがずに炊ける環境にやさしい安全・安心のお米です！



「はんぺん」を使ったおいしいカンタン料理
おつまみにも最高！ぜひ試してみてくださいね。

ほんとに
カンタン！

はんぺんのバター焼き

鶏ミンチとはんぺんのしそ巻き天ぷら



＜材料＞ 2人分
はんぺん(大)……1枚
バター……小さじ2
しょうゆ……小さじ2
七味唐辛子…適量

＜作り方＞

- ① はんぺんは片側に包丁で格子状に切れ目を入れる。
 - ② フライパンを熱してバターを溶かし中火ではんぺんに焦げ目が付くまで両面を焼く。
 - ③ 最後にしょうゆをたらして香ばしく焼きつけ器に盛り七味唐辛子をふる。
- (お好みでさらにバターを少しのせても)



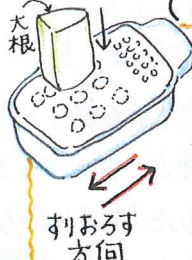
はんぺんはスケウダラなどの魚肉のすり身にすりおろした山芋を混ぜてよく攪り、調味して薄く四角形または半月型にしてゆでた魚肉練り製品。



＜材料＞ 2人分
鶏ミンチ……100g
はんぺん(大)……1枚
生いたけ……1個
しその葉……10枚
マヨネーズ、天ぷら粉

＜作り方＞

- ① 生いたけ1個をみじん切りにする。
 - ② ①と鶏ミンチ、はんぺんを潰しながらマヨネーズを少々加えてなめらかに一体感がでるまで混ぜる。
 - ③ 10等分にした②をしそに巻く。
 - ④ 天ぷらの衣につけて油で揚げる。
- ◆ 天つゆと大根おろしで頂くとおいしいですよ。
(酉ししょうゆでも食べてみたら美味でしたヨ)



大根おろしは、大根をおろし器に垂直に当ててすりおろす。ななめにしたり、回したりするとスジが残ったり水分が出すぎたりするのでおいしくない。

編集後記

先月からずっと家のベランダの野菜たちは順調に生育中です！

今、パセリの他にネギが元気に育っています。薬味になる野菜は少しでもあると便利です。皆さんにもおすすめします。

今度は花にも挑戦してベランダを花いっぱいにする…夢がふくらみます。(川水)

何でもハガキ

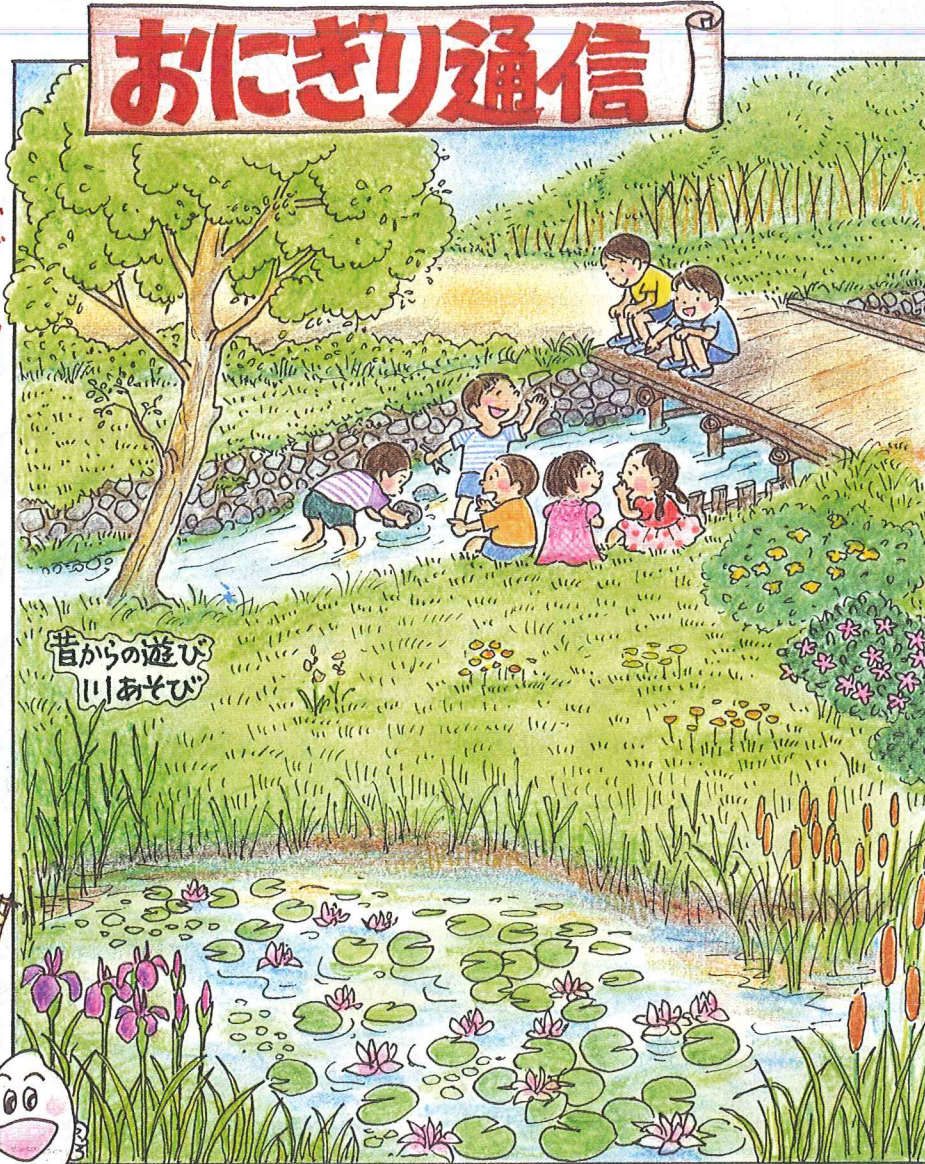
皆様のお便りをお待ちしています。どしどしお寄せください。

ペンネーム オプ・コフ・さんのお便りより…「…最近、朝食をパンからおにぎりにかえたら何だか元気が出るような気がします…(中略)…玄米のおいしい食べ方を紹介してくださいネ！」とありましたので、今回、前ページにて「玄米」を取り上げてみました。オプ・コフ・さん、朝食のおにぎりパワーで頑張ってくださいね。

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B5無洗米♪



7月7日は七夕 七夕に願いを込める言い伝え



サトイモの朝つゆ



色紙に願い事を書く…願いごとが叶うという言い伝え!!

- サトイモの葉にたまっている朝つゆを集め、すずりに入れます。コロんと葉の上で転がると水玉はとってもきれい!!
- 天の力が宿り字が上達するという昔からの言い伝えです。



花びんに笹を1枝さして飾りつけるとカンタン!



お米お届けの会 「こめこめいと」会員様へ

吹く風もどこやら夏めいてまいりました。皆様、如何お過ごしでしょうか？

毎月別紙にてお知らせ致しておりましたが今月このコーナーにてご案内させていただきます。

今後とも「お米お届けの会」をよろしくお願いいたします。尚、ご氏名、ご住所、電話番号、コース変更等ございましたらお届け日の10日前までに頒布会事務局までご連絡くださいませ。

＜フリーコール＞

0120-86-0464

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>