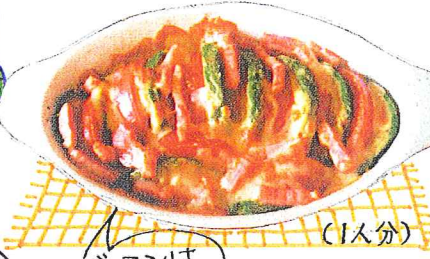


夏休み! 親子で作ろう

カンタンメニュー

切って、並べて、焼くだけ、カンタン!!

材料は何でもお好みのものでいいですが、作り方としては、耐熱性のグラタン皿に材料を並べピザ用チーズを11頁に並べ、塩とオリーブオイルを回しかけ、熱したオーブントースターに入れ、表面にきれいな焼き色がつくまで焼くだけです。



- ＜材料＞ 3~4人分
- アボカド 1個
 - トマト(中) 2個
 - ベーコン 1/2切り2枚
 - ピザ用チーズ 適宜
 - 塩、オリーブオイル 適宜

ベーコンはたっぷりめで作りました

汗をかかずにアツアツの一品がで上がり! 暑い夏こそあったかい献立を!!

- 他にも、ピーマン、アスパラ、トウモロコシ、パセリ etc.
- 芋類は8分どおり火を通してから(じゃが芋など)
- ※必ず揃えておきたいものは、トマト、ベーコン、チーズ、塩、オリーブオイル
- かぼちゃは5mmくらいに切って両面を焼いてから。



教えて!! お米のこと!

Q. 米びつの中の黒い虫は何?

A. それはコクゾウムシです。高温多湿を好み、湿度が30度だと、1ヶ月に卵から成虫にまで育ち、年に2、3回は発生します。

甲虫であるコクゾウムシは羽があるので空を飛んで餌のありかを探します。台所にお米がこぼれていれば、そこまで飛んで卵を産み、増えた仲間がもっとお米のある場所(米びつなど)に移動します。ですから気が付いたときは、うじゃうじゃ群れていた、なんてことが起きます。虫が発生する原因は他にもありますが、まずはお米を虫から守るために高温多湿になりがちな台所でのお米の保存は避け、風通しの良い涼しい場所、といってもなかなか難しいので、密閉容器に入れて冷蔵庫での保存をおすすめします。台所はいつもきれいに清潔さを保つことも大切です。

大丈夫!



● 仮に、幼虫や成虫を食べても体に害はありません。神経質になりすぎることはないですよ。でも、できるだけ虫がつかないお米がいいですね。

雨の日にお米を買って...

お店 → 駐車場
家の駐車場 → 玄関



雨の日はお米にとっては大変!! でも注意するのは雨の日だけではなく、買物したものを車内に積みこむときなど、冷凍食品や、冷たいジュースなどは、お米から離して下さい。結露する恐れがあります。それがカビや虫の発生につながりかねません。注意してくださいね。



元氣くんの発見がごしま in 財部町

清流の森 大川原峽

水と森に囲まれた清涼で、自然がいっぱいの大川原峽は、曾於八景のひとつにあげられる景勝地! 大小の岩が続く溪谷は、「空気のビタミン」ともいわれるマイナスイオンが五感で感じられるまさにいやしの空間!! ひんやり、とても気持ちよかったですよ。
【取材日...6月7日(月)】

アウトドアを楽しもう!

アウトドア料理、ちょっとひと工夫!

- アウトドア料理の代表、「カレー」! キャンプなどで、生煮えだったことはないですか? ちょっとしたことですが
- ① 生煮えを防ぐために材料をいつもより小さめに切ると、火が通りやすく、味もしみ込みやすくなります。
- ② 調理の手間を省くために、カレーなどの材料は自宅で予め切って行く。下ごしらえを済ませたものを持って行くと、ゴミも減らせます。自然や環境への配慮も大切です。

キャンプ場もありました!! 静かな森は耳を澄ますと水の音や鳥の心が心地いい!!



アウトドアで大活躍! とがずに炊ける BQ無洗米は 1回分ずつ小分けにして 持って行くと便利です!

狸でもない! 猪でもない!? 珍しい動物を発見!

道路に出て来た珍しい動物を大急ぎで写真を撮ろうとしたのですが慌ててしまって間に合わず、残念...動物図鑑で調べましたが、わからずじまいです。ずっと気になっています。何だったのでしょうか...
しっぽが大きい、黒かったような?、毛がフサフサ、茶色、体長80cmくらい、耳の形は?、鼻が長い、手、足は短め、



虫たちを探そう!!

虫の集まりやすい木

虫たちは木のみつに集まてきます

- カブトムシ
- クワガタ
- チョウ
- アリ
- など



虫たちが好きな味って?

カブトムシやクワガタなど、虫たちが集まる木には樹液が出ています。虫たちが好きなのは酸味を含んだアルコール臭がある甘い味なんです。

虫たちの好きなみつ作りに挑戦!

- ＜材料＞ ①黒砂糖...200g ②焼酎...1カップ ③バナナ...半分
- ＜作り方＞ ①と②を煮て冷ます。それに③をつぶして混ぜる。ペットボトルを切ってみつを入れ木に吊るす。