

カンタンメニュー

とがずに炊けるBG無洗米は環境にやさしいお米です！



ビールがおいしいおつまみ 豚天！ おかずとしてもカンタンで美味！！



＜材料＞ 2人分

- 豚バラ肉…… 200g
- しょうゆ…… 小さじ2
- 溶き卵…… 1/2コ分
- 小麦粉…… 1/4カップ
- 揚げ油…… 適量
- 青じそ 適量
- 練り辛子 適量

コツ 小さめに作ることがポイント。火の通りが早いのでカラッと仕上がります。

6月号で紹介しました「はんぺん」を使ったカンタン料理！
結構評判が良かったので嬉しかったです。
今回の豚天もなかなかおいしいですよ。とにかくカンタン！！
試してみてくださいね。

豚天の作り方

- ① 豚肉は1.5cmくらいに切ってボウルに入れ、しょうゆ、溶き卵を混ぜて10分おき下味をつける。さらに小麦粉を加え混ぜ合わせる。
- ② スプーンで①を小さめにすくい、180℃に熱した油に落として揚げる。
- ③ ②が浮いて、こんがりとおおいそうな色がついたら引き上げ油をきる。器に盛り、青じそ、練り辛子を添える。

夏バテに豚肉！

夏バテによる栄養不足を解消するためには良質なたんぱく質をしっかりとるのが早道です。とくに不足しがちなビタミンB1が多く含まれている豚肉をとるのは疲労を早く解消するのに役立ちます。同時にビタミンやカロテン豊富な夏野菜をいっしょにたくさんとりましょう。



◆豚天を作ったら、まだ「まだ」お料理の発想が広がりますよ♪



→ 酢豚風に！

玉ねぎ、ピーマン、人参きくらげ、たけのこをプラス（味付けは酢豚と同じように）



→ 豚肉+玉ねぎ！

玉ねぎは1cm角くらいに切って豚肉(1.5cmに切ったもの)と混ぜる（作り方は上記のとおり）

玉ねぎが甘いので塩こしょうをプラスしても。



お便り待ってます！

皆様にはいつも楽しいおハガキや貴重なご意見などお寄せいただきほんとうにありがとうございます。

●「なんでもハガキ」は「お米お届け頒布会」のコース変更やお休みのお知らせなどにもお使い頂きます。お届けの10日くらい前までにご連絡をお願いいたします。

●皆様からお寄せ頂く「なんでもハガキ」をいつも首を長くして待ってます。ご意見、ご質問何でもOK!!

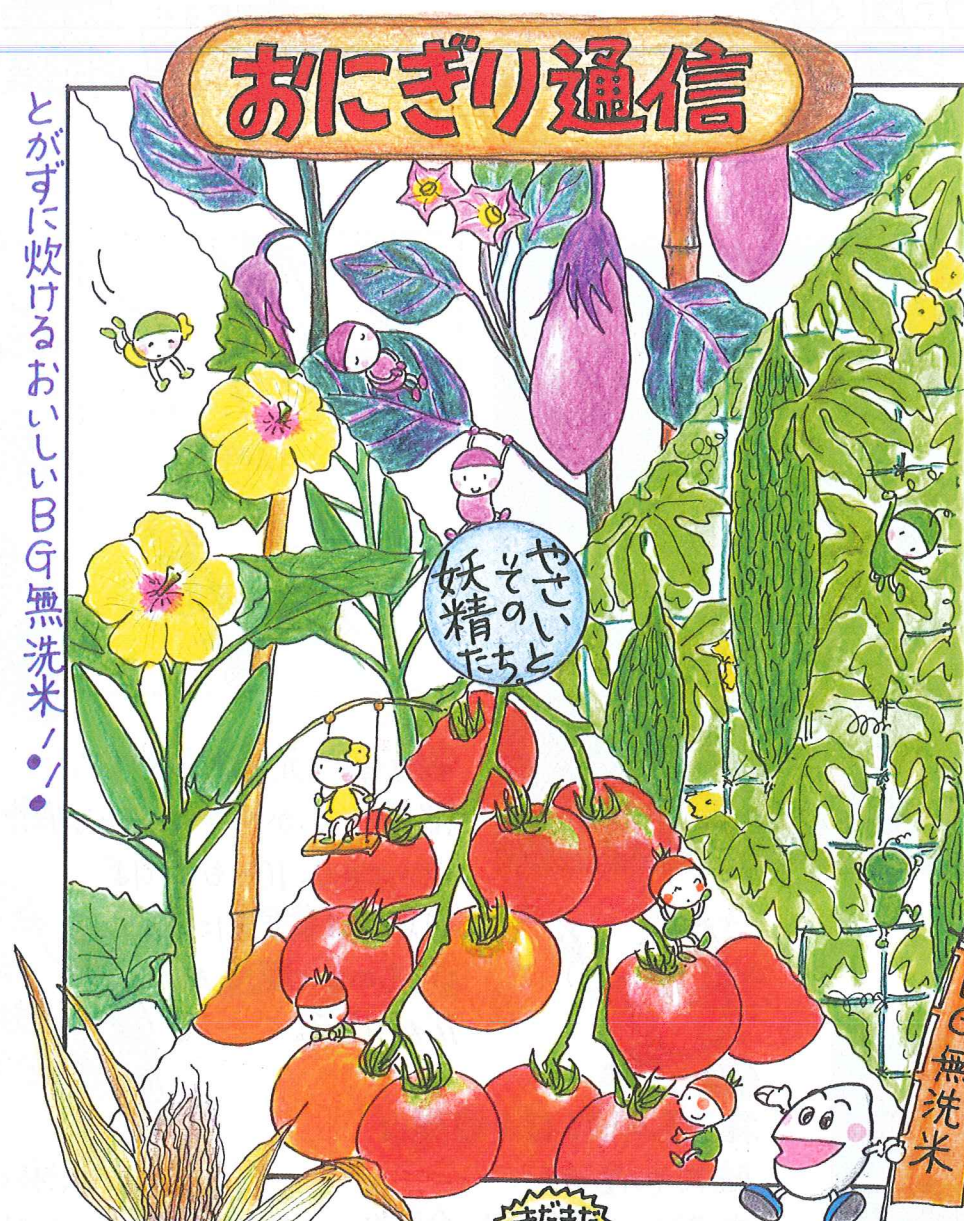
編集後記

近ごろは農業の技術もどんどん進み、おいしいものが一年を通していつでも食べられるようになりました。でも、その反面、旬のものがはきりけいということがありますよね。米は毎年夏の新米（鹿児島コシヒカリ）を食べたとき、「旬のものはやっぱり格別!!」と、そのおいしさをかみしめ、生産者の方々に感謝します。♡（担当：川水）

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けいたします！

おにぎり通信

とがずに炊けるおいしいBG無洗米！



とうもろこし

早朝に収穫

気温の変化に敏感なとうもろこし。高温になると甘みが落ちてしまうので収穫は早朝。即日出荷!!

ゆでる



●水からゆでて沸とうしてから3分で火を止め、あとはザルにあげて余熱で充分。

ひげの数

とうもろこしのひげ部分はめしべの花柱で、その本数はなんと実の数と一致するそうですよ。なんだか不思議!! なんか、納得!!

熱いうちにラップを!

●ゆでたての熱いうちにラップで包むと、粒にしわがよらずきれいに保存。冷そう庫で2日くらい大丈夫。

2010

8月 はづき く葉月

NO. 65



残暑お見舞い
申し上げます

毎日暑い日が続いていますが皆様お元気でお過ごしでしょうか。

さて、「お米お届けの会」では、お好みのコースによるお米を皆様のご自宅まで毎月、決まった日(10日・20日・25日)にお届けしています。

ご入会希望の方は、頒布会事務局までお問い合わせください。

尚、会員様で、ご氏名、ご住所、電話番号、コース等、変更がございましたら、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すよう、よろしくお願い致します。

＜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>