

ごはんパワーでがんばって!!

9月に入ると、学校、職場、地域で行われる運動会!!
お弁当はやっぱりおにぎりが一番!! 手で食べられて
おかずが合体した肉巻きおにぎりはいかがですか?
まだまだ昼間は暑いのでその辺りも考えてひと工夫してみました。



＜材料＞

- おにぎり8コ分のごはん
- 豚肉うす切り…約500g
- 青じそ……20枚 (しょうゆ大さじ1/2)
- 炒りごま(白)……大さじ1
- 梅干し……2コ(梅肉のみ)
- 酢……適宜

＜作り方＞

①お肉のタレ

しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
目安(1:1)

①ビニール袋に青じそと
しょうゆ大さじ1/2を入れる

②ビニール袋にお肉と
①のタレを入れる。

③①の青じそを8枚残し、12枚をみじん切りにしたものをごまをごはんに混ぜておにぎり8コ作る。(☆このとき、手に軽く塩と酢をつけてにぎる)

④梅肉をおにぎりにうすくめり、
青じそを巻く

⑤③に②のお肉をびっちりとおにぎりに巻きつける(ごはんが見えないように全体に肉きれいに巻くのがコツ。)

⑥熱したフライパンにおにぎり⑤をころがしながらこんがりきつね色になるまで焼き、青じその漬け汁をまわし入れ、しっかり火を通し、ゴマを振る。
(※①のタレはお好みで調節してください。)

＜別に加えたもの＞

- のり・ゴマ
- 生妻の甘酢漬け
- 南天の葉

おにぎり8コ
できました!!

新商品

- 国産のお米と黒豚にこだわった

9月6日新発売! 手軽でおいしい本格おこわです!!

調理済みの具材とBG無洗米が セットになっている「具とう米シリーズ」

- ひじきおこわ米
- 五目おこわ米
- 山菜おこわ米
- お赤飯

運動会・行楽に重宝しますよ。

カンタン
お手軽!



お米の保存 タ立ちにご用心!!

お買物帰り、しかもお米を買ったとき
突然の雨!! よりによってドシャブリ! 大変です!!

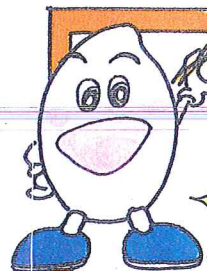
家に帰着いたら、まず
米袋の水気をきれいに
拭いて下さい。乾いたタオル
などで丁寧に。

床の上に置き
放しはやめ
ましょう!

密閉容器に移しかえて
冷蔵庫の野菜室へ!!

かねてから、バッグ
の中に大きめのビニール
袋を用意しておく、と
お米などをすっぽりと
入れられますよ。

厳しい暑さがまたまだ
続きます。お米の保存
には十分注意して
ください。くれぐれも
お願いいたします。



元氣くんの 発見 がこしま

南さつま市
金峰町

南さつま市
金峰町

県本土一の金峰早場米

霊峰金峰山の岩清水を田んぼに引いて
今年もおいしい新米が穫れました!!



取材日
8/12日



金峰町高橋集落の
玉手神社境内の
「高橋貝塚」
縄文晩期～弥生
前期の貝殻の他
石器・土器、
貝製品などが出土
しています。

発見

南さつま市役所、観光交流課で
提供していただいた写真をもとに
描きました。

この出で立ちはスゴイ!!
これは子どもたちも大泣き
しますよね。でも楽しそう!

道の駅 きんぽう木花館 発見 本館建築中!!

現在は仮店舗で営業中!!
本館が完成するのは10月の予定。
もうすぐです。楽しみです。

そば打ち道場
木花館

●レストランのおそばと
金峰コシヒカリのおむすび
のおいしさには定評が
あります。



高橋十八度踊り

今年も8月22日 高橋玉手神社で行
われる別名「ガラッパ
踊り」・「ヨッカブイ」とも
呼ばれる行事!
「ヨッカブイ」とは夜着
を着た若物たち(大ガ
ラッパ)のことをいい、

彼らは竹の笹枝を持ち走り
出して来るというユニークな
お祭りです。(来年も8月22日
に行われるそうです)

●この踊りは金峰地区の無形
文化財で水難から守ってくれる
水神さまを祭る行事だそうです。

●お祭りを通して先人の知恵や
教訓を地域の方々は暮らしに
活かして、また後世に伝え守っ
ていかれるんですね。

大ガラッパは幼い
子どもを見かけると
笹枝で軽く叩いたり、
カマスに入れたりします。
こうすることで子どもたちに
ガラッパの恐さ、即ち
水の恐ろしさを教えて
いるのです。



金峰ふるさと 産業祭り

●少し先のことになりますが毎年11月第4日曜日、
道の駅 きんぽう木花館で開催される金峰ふるさと産業
祭りも毎年多くの人たちで賑わうそうです。
(地元の特産品、農作物、加工品の展示販売、イベント多数)