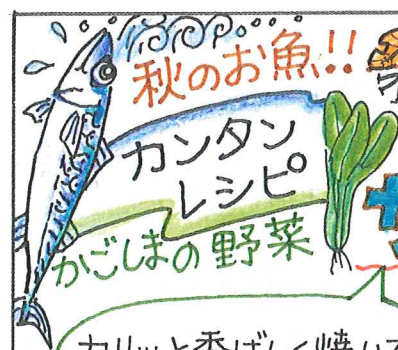




秋はおいしい食材がいっぱい! 脂ののったサバを使って サバのなべ照り焼き

サバの横で
こまつなも一緒に
炒めて!



つけ合わせはもちろん鹿児島の新鮮野菜!

「こまつな」は
周年手に入るの
で買っておくと
重宝しますよ。

カリッと香ばしく焼いて
薬味たっぷりのタレをかけて。

材料(4人分)

●サバ(三枚おろし)…1匹

薬味A ●ねぎ(みじん切り) 1/3本
●しょうが(みじん切り)…1かけ
にんにく(みじん切り)…1かけ

豆バンジャン…小さじ1/2

調味料B

●オリーブオイル…大さじ1/2
●さとう、しょうゆ…各小さじ1
●酒…大さじ2
●スープ(または水)…大さじ3

●片栗粉・サラダ油

●つけ合わせに「こまつな」1束

＜作り方＞①サバは半身ずつ4つに切り、片栗粉をまぶす。
②フライパンを熱し、サラダ油大さじ1強を入れ、サバを
皮側から焼く。裏返して片側に寄せ、油少々を足して
薬味Aを入れ香りが出るまで炒める。
③②に豆バンジャンを加えて軽く炒め、Bの材料も加え、魚に
からめながら5分間煮たらでき上がり!



ペンネム 花子さん、お便りありが
とうございます。早速ご紹介いたします。
「ハハはゴヤとお友だち」

『夏休み、京都からやって来た
息子一家(5人)、台風のようにやって来て
帰っていきました。心配ごとは大きなフタ
に植えてきたゴヤのこと。土とネットと支柱と苗とプランター
しめて、4,000円の投資金額。もとをとるには20本は収穫
したい…。帰って見たら枯死状態! 必死にリハビリ。
テーピングまでして何とかなだめて細々と収穫をみた
とのこと。『鹿児島から送ってあげるから、もう作るの
をやめたら?』という、来年は妻の両親に泊まりに来てもらってそちらに行くとのこと…。

暑い夏でした。もう終わりですね。』(原文のまま)

●息子さん家のゴヤたち、生還して何よりでしたね。息子さんの手当てが間に合っ
てよかったです!! (皆様のお便り、お待ちしております。話題は何でもOKです!)

編集後記 KTSの日が あるじゃない!! に「イクヒカリ」も参加!

9月24(土)・25(日)の両日、「KTSの日」チャリティキャンペーンが開催されました。
イベントの中で「KTSのアナウンサーたちが作るカレー」が大人気! その名も「鹿児島のおうちカレー」
ということで、鹿児島を代表する食材が使用され、我がパルライスもカレーの
「ライス」で参加しました。出演したのは「イクヒカリ」。役者でいえば、主役を
全面的にサポートする名脇役! 初日の300食限定カレーは、オープンから約
1時間半で完売するほどの大盛況ぶり!!

「イクヒカリ」は鹿児島を代表する食材として大役を果たしました。(川水)



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10月(神無月) 2011 かんぱづき No.79



10月…別名は神無月
神無月の由来は出雲大社に
全国の神様が集まるので、
出雲以外は神無月【神様が
いない月】
出雲では神在月(かみありぎ)
というのが通説だそうです。
さて、いつもこの頃になると、
どこからともなく、甘い香りが
漂ってキンモクセイの開花に
気づかされます。
橙色の4弁の小さな花が
ひっそりと、でもきっぱりと
秋の香りを放っています。

キンモクセイは中国南部の
桂林原産、モクセイ科の
常緑高木です。



いい香り〜
渡来したのは江戸時代
初期、雌雄異株ですが
雄株しか来なかったため
実はできないそうですよ。

花は緑茶や紅茶に浮
かべて香りを楽しんでみては
いかがでしょうか。
花の見頃は10日間くらいです。
キンモクセイの
花が散ると
秋も深まってまいります。
秋の楽しみ探し、まだまだ
他にもたくさんありそうですね。

いよいよ11月より「23年産版お米お届けの会」スタート!

コメこめいと会員様募集

いつでも気軽に申し込めて毎月指定した日に
ご自宅までお届けする便利な宅配システム。

会員様募集中です!

お申し込みは電話(頒布会担当者まで)、
または当社HPをごらんください。

毎月鹿児島県内の様々な産地のお米をお届けします

◆「あきほなみ」お届け月と産地
11月・12月…伊佐市(JA北さつま)
1月・2月…さつま町(JA北さつま)
3月・4月…湧水町(JAあいら)
5月…薩摩川内市(JA北さつま)
6月…霧島市(JAあいら)
7月…曾於市(JAお鹿児島)

◆「コシヒカリ」お届け月と産地
8月…種子島(JA種子屋久)
9月…南さつま市金峰町
(JAおま日置)

◆「イクヒカリ」お届け月と産地
10月…鹿屋市 吾平町
(JAきもつき吾平)

鹿児島パルライス株式会社

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

<URL> <http://www.kapr.co.jp>