

カンタン メニュー

味付けはお酒と塩のみ
フワツカラ揚げ

ほんとに
カンタン!!



＜作り方＞

- ① 鶏のムネ肉はうすくそぎ切りにする。
- ②. ①をポリ袋に入れ、次に(A)を加え手でもんでなじませてから卵と片栗粉を入れ、軽く全体を混ぜ合わせる。
- ③. ②を180℃の油で揚げる。
- コンロに温度設定がある場合は180℃に設定して下さい。お好みの揚げ色に仕上げるために最後の1~2分を200℃に温度を上げるのもコツです。

皆様のお便りを
心よりお待ちしています!

「お米お届けの会」の会員様には隔月でじばかりのプレゼントをお米と一緒にお届けしているのですが、それを楽しみにしていらっしゃる方からおハガキをいただきました。「箱を開けるときがちょっと嬉しい瞬間です。」と昨年11月号に「和菓子さん」のお便りを載せたところ、「私も和菓子さんと同じ気持ちです。親しみを感じました。」と、オバタリアンさんからのお便り。プレゼントの中でも秋のチューリップの球根は人気で、オバタリアンさんは、福岡のお孫さんに送り、咲かせてもらいたいとのこと。春になっていろんな庭やベランダで咲くチューリップのことを考えると、私たちも心が弾みます。オバタリアンさん、いつもステキなお便りありがとうございます。
「いつもおにぎり通信を楽しんで読んでます。」と、西様より頂きました。これからもどうぞよろしくお願い致します。

あれっ?
どこかで食べた
ことがあるような…

ムネ肉1枚の場合
材料は全て半分に。



揚げ始めは
まっ白ですが、しばらく
するとほどよい色に
なるのでご心配なく!

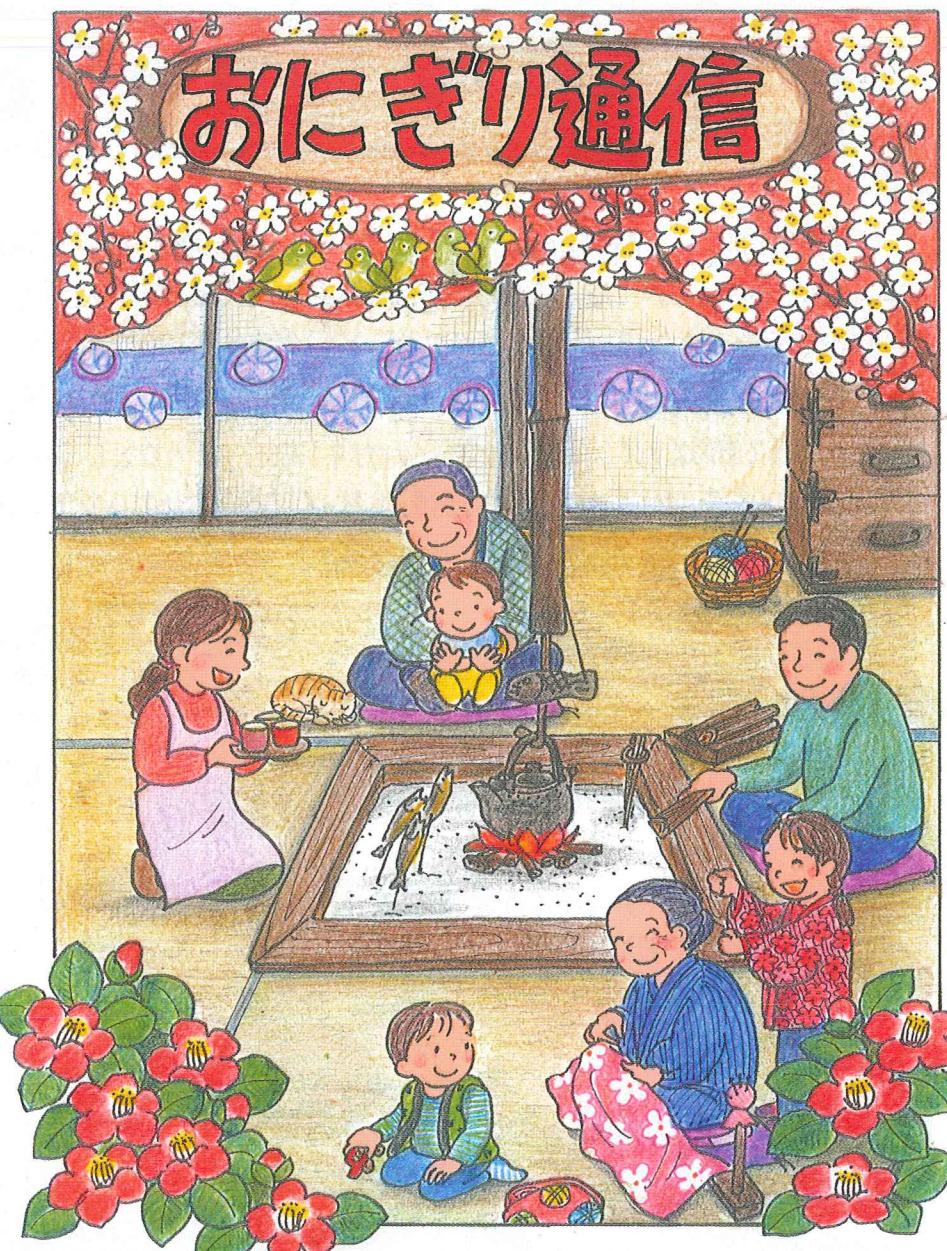
- ほんとうにこれでおいしいの?と思われる
でしょうけど結構いけますよ。
お好みで、マヨネーズや柚子こしょうを付けて
食べてもおいしいです。
いろいろ試してみてくださいね。

編集後記

皆さん、こんにちは!!
3月12日、いよいよ
九州新幹線全線開通!
鹿児島へ大阪まで、グーンと
近くなり、随分便利になりましたね。これからいい季節、
鹿児島を訪れる観光客の方々
もますます増えそうです。
桜島、温泉、おいしい食べ物の
など、いらした方々が、鹿児島の
良さを満喫してくださいと
いいですね。私も案内する
機会があったら、PRに努め
たいと思っています。
早く、新幹線に乗りたいなあ…
担当。(川水)

BG無洗米はとがずに炊ける環境にも手にもやさしいお米です!!

おにぎり通信



春を呼ぶ花 フリージア(和名は浅黄水仙・香雪蘭)

●フリージアは水仙の仲間? それとも蘭?

二つの和名をもつフリージアは水仙? 蘭?
一体どっちなの? と不思議ですがなんと、その
どちらでもなく本当はアヤメ科の植物だそうです。始めは花の
形がラッパみたいなので「浅黄水仙」。その後、花付きが蘭に
似ていることから「香雪蘭」。香雪とは、香りのよい白い花のこと。
そもそも野生種は黄色と白だそうです。フリージアは名前の由来とは関係
なく、アヤメ科なんですね~。ちょっとびっくりですが、寒い時期に咲いて
春を呼ぶ花、フリージアがなんとアフリカ生まれ!! これも驚きです。

TEL (099) 268-1234 FAX (099) 268-1238

[URL](http://www.kapr.co.jp) http://www.kapr.co.jp

2011
2月
さくらぎ
(如月)
NO.71

お米お届けの会
「コメっこめいと」会員様へ

そろそろ梅のつぼみも
ふくらむころとなりました。
皆様 お元気ですか?

さて、領布会会員様には
毎月産地の違うお米で味
比べができるコースや製法に
こだわったお米のコースなど
11のコースの中からお選び
いただいております。

各コースについてのご意見、
ご質問がございましたら
どうぞお気軽にお尋ね
ください。

尚、途中お休みされる場合
は、お届け日の1ヶ月前に、
また、ご氏名、ご住所、電話
番号、コース等の変更が
ございましたらお届け日の10日
前までに領布会事務局まで
ご連絡くださいませ。

フリーコール
0120-86-0464

冬野菜だより

れんこん(蓮根)
・アクはポリフェノール
の一種のタンニンです。
・野菜には珍しい
ビタミンB1、B2が
含まれています。