

カンタン 今、巷で話題の干し野菜
メニュー 干すと増すうまみと栄養価!!

干し野菜は家庭でもカンタンに作れます。天気のいい日におひさまに当てるだけ!カラカラに乾燥させなくても大丈夫!!少し水分をとばすだけで十分です。ちょっと水で戻して炒めたり、煮たり~。生の野菜とはまたひと味違うおいしさです。

切り干し大根のサラダ

<材料>

- ・切り干し大根 50g
- ・ちりめんじゃこ 適量
- ・玉ねぎ 1コ
- A 醋・しょうゆ・さとう 適量
- ごま油(あれば、えごま)

*お好みで一味、柚子こしょうなどを入れてピリッ!!と!! おすすめです。

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻し、ちりめんじゃこは熱湯をかける。
玉ねぎはうす切りにする。
- ② ①の材料を合わせAで和える。



なんでもハガキ 皆様のお便りをお待ちしています

(ペンネーム、スーちゃん)さんよりお便りをいただきました。ありがとうございます。

なんでもハガキ

皆さん、身近な出来事やコメ、こめいとにについてお便りなど、ご自由にお書きください。

美味しいお米を定期的に届けて頂き、感謝しております。これからもお役に立てるよう精進して参ります。お孫さんの言葉も、うれしい限りです。(スーちゃん)さん、これからも、おつき合いよろしくお願い致します。

編集後記

いよいよ春のお花見シーズン。皆さん、計画は立てられましたか?お花見のスタイルもいろいろあると思いますが、私は毎年、友だちと食べもの、飲みものを持ち寄って桜の下で楽しんでいます。今年のお花見は見た目も華やかな「黒米の巻き寿司」を作っています。今から友だちの反応が楽しみ!!いろいろな桜の名所がありますが、今年は甲斐川の桜をゆっくり見てみたいですね。(担当:川水)

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします 2011年 3月(弥生)

おにぎり通信

NO.72



とがずに炊けるBG無洗米は環境にやさしく、おいしいお米です!!

春野菜だより

多くの野菜は一年中店頭に出回っていますが、旬の時期に収穫された野菜は野菜本来の特徴をしっかり持って育つため味も栄養的にもすぐれています。

にんじん

おいしい時期
・4月～7月
・11月～12月
なめらかで
にんじん特有の
赤みが強く、
ハリがあるもの

原産地:アフガニスタン

にんじん一口メモ

- ・加熱するか、酢をプラスして!
- にんじんにはアスコルビン酸というビタミンCを壊す酵素が入っています。熱を加えたり、酢やレモン汁などを使ったりすることで働きを抑えられます。生食(サラダなど)するときは、酢やレモン汁入りのドレッシングでどうぞ!!

鹿児島パールライス株式会社

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

やよい「くさきいやよいづき」
弥生は草木弥生月
を略したことば。
「一段と生い茂る」という意味もあります。
3月はたくさんの植物が一層生長する月なので「弥生」と呼ばされました。

お米お届けの会 'コメっこめいと'会員様

日増しに春らしさを感じる
今日この頃、皆様いかが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り日(10日・20日・25日)
にお届けしています。

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
コース等の変更はお届け日の10日前までに領布会
事務局までご連絡をお願いいたします。

〈フリーコール〉

0120-86-0464

〈URL〉 <http://www.kapr.co.jp>