

春まさにたけなわ

ゴールデンウィークも

もうすぐ!

一日のスタート! 朝食に自然の恵みをいただきま〜す!



ゆでたまご を使って 2種類!

- 【材料】
- ゆでたまご... 3個
 - 塩... 小さじ

【作り方】

- 小鍋に塩と水 1/2 カップを煮立て、塩がとけたらそのまま冷まし保存袋に殻をむいたゆで卵とともに入れて冷蔵庫に一晚おく。

② めんつゆ卵

- 【材料】
- ゆで卵... 3個
 - めんつゆ (3倍濃縮)... 大さじ3

【作り方】

- 保存袋に殻をむいたゆで卵とめんつゆを入れ、冷蔵庫に一晚おく。食べるときにお好みで黒ごまを。



保存袋をたたみ、めんつゆにしっかりつかないようにします。

おにぎりを持って出かけましょう!

さつま黒もち + あきほなみ (BG無洗米) きんぴらごぼう入りおにぎり

- 【材料】
- きんぴらごぼう (手づくり、または市販のもの)... 100g
 - BG無洗米 あきほなみ... 2カップ
 - さつま黒もち... (10gを2時間浸水させたもの)
 - いり白ごま、のり... 各適宜

【作り方】

- きんぴらごぼうは細かく刻み、ごまとともにごはんに混ぜ、おにぎりにする。
- ①のおにぎりにのりを巻く。

炊飯 (さつま黒もちごはん)

【応用編】

- きんぴらごぼうの他に、ひじきの煮物や、お肉を甘辛味で炒めたもの、または、たくあん、高菜の漬物、しば漬けなども細かく刻んで黒米ごはんや、赤米ごはんに入れておにぎりに!!



具がたっぷり!!

鹿児島県産 黒豚おこわ米



国産のお米と黒豚にこだわりました。旨味たっぷりの豚肉に無洗米を合わせたのが、そのまますぐ炊くだけの手軽でおいしい本格おこわです。

鹿児島県が誇る黒豚がたっぷり入った「黒豚おこわ米」は、かごしまのお土産として大変喜ばれています。



おいしいごはんは「お米の保存」が大事!
お米はにおいを吸収しやすい!

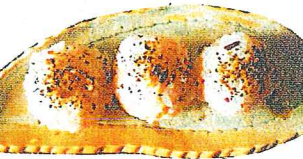
- ◆ においの強いものの近くにお米を置かないでください。(芳香剤、洗剤、漢方薬類、調味料、野菜、果物 他)
- 私たちの暮らしの中には、においのするものが多いことに驚きます。特に、台所は様々なにおいの品であふれています。お米がそれらのにおいを吸収すると、炊き上がったごはんの香りが変わってしまいます。最近ごはんの香りが変わったかな? と思われたら、今一度保存されているお米の点検をお願いいたします。

食生活に
雑穀を
プラス

朝食に 雑穀ごはんを まぶし おにぎりに!

① ペッパーにぎり

- 黒こしょうとすり白ごまを混ぜ合わせたものを小さくにぎった雑穀おにぎりにまぶします。



② 山椒塩にぎり

- 山椒と塩を混ぜ合わせたものを小さくにぎった雑穀おにぎりにまぶします。



③ カレー塩にぎり

- 市販のカレーパウダーに塩を混ぜながら加えていき、小さくにぎった雑穀おにぎりにまぶします。



雑穀... イネ科の植物の総称です。雑穀類には体に欠かせない栄養素の食物繊維や鉄分、ビタミン、カルシウムなど豊富に含まれていますので、それらの栄養成分補給のため、雑穀を精白米に混ぜて摂り入れることをおすすめします。

雑穀をミックス!

雑穀をミックスすると、様々な栄養素をバランスよくプラスできるという利点があります。



パルライス おすすめ商品!

- ◆ どちらも、安心の国産雑穀のみを使用。

- ◆ 水洗い不要!

- ◆ お米と一緒に炊くだけで毎日手軽に雑穀ごはんが食べられます。

国産十六穀米



内容... 25g袋 x 6袋

原材料

- ・大麦・はだか麦・もち玄米・青肌玄米・黒米・発芽玄米・はと麦・もちきび・もち麦・ひえ・緑米・赤米・たかきび・大豆 (遺伝子組み換えでない)・アマランサス

国産十穀米



内容... 30g袋 x 6袋

原材料

- ・はと麦・押麦・アマランサス・もちあわ・もちきび・ひえ・赤米・発芽玄米・大豆・はだか麦

お客様Q&A

Q. 具とう米シリーズの種類と袋の中に何が入っているのか教えてください。

A. 具とう米シリーズは5種類です。

- ・お赤飯・ひじきおこわ米・五目おこわ米・山菜おこわ米

内容はそれぞれ具の違いがありますが、今回は「お赤飯」の袋の中をごらん下さい。



・「お赤飯」の袋の中に入っている全てのお米とあずきに入っている脱酸素剤は除くと、水 (目安: 280℃~300℃) を入れて炊くだけ!!