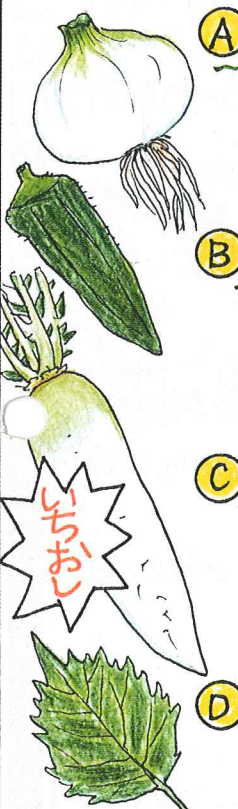


ごはんをもっと美味しく

〇〇さえあれば...今回の〇〇は**納豆**

「**ごはん**と**納豆**」は、おいしいだけでなく、栄養的にもベストな組み合わせ。そこに ちょっと プラスすることで、味の世界がぐーんと広がります。



A 新玉ねぎ + 納豆

やわらかくて
みずみずしいのは
新物ならでは!

B おくら + 納豆

うぶ毛は塩でこすると
とれます。ネバネバ、プチ
プチがおいしい。

C 大根 + 納豆

消化酵素がたっぷり。
夏大根がもうすぐ出まわ
りますよ。

D 青じそ + 納豆

太い葉脈を切り取って
千切りにし、ギュッと絞って。



E みょうが + 納豆

独特の香りと風味。
好きな人にはたまらない!!

A~Eの野菜は
細かく切り、納豆に混
ぜるだけ。一種類でも
二、三種類加えても
おいしくいただけます。

● なんと、みょうが(茗荷)を
食べるのは日本人だけだそう
です。シャキッとした歯ざわり
は、食欲が衰えがちな
暑い夏の日にはぴったりです!

いつの季節も うれしい薬味の定番!

■ 削りがつお
(かつお節を削ったもの)

● カロえるだけで
かつおの旨み
が、たまらない!

■ すりごま

● 大豆とごまが
一緒にとれる
最強の組み
合わせ。

■ のり

● 軽くあぶって
香りをアップ!
磯の香りが
よく合います。



皆様のお便りを
お待ちしております

● ペンネーム **オバタリアンさん** からの便りです。いつも
ステキなお便りありがとうございます。(4/4受、原文の註)
「三月弥生は別れ、出会い、旅立ちと、どこのご家族に
おかれても忙しい季節ではないでしょうか? 今月は、
プレゼントの月なので楽しみに待っていました。美味しいおダ
シ嬉しかったです。我が家も孫二人が桜咲き、一足早い春が
訪れ、手間いらずお赤飯を炊きお祝いました。とても
美味しいお赤飯でした。お土産に黒豚おこわを持たせ
てやりました。東日本で起きた地震の被害のニュースを見
る度に心痛む思いです。少しでも早く復興出来ることを
お祈りしたいと思います。平々凡々のあたり前の生活に
改めて感謝したいと思います。」 ● **ほんとうに...同感です。**



今回は、初夏に出まわる野菜
(レタス、クレソン、アスパラガス)を取り
上げましたが、枝豆やグリーンピース、
さやいんげんなど、これからおいしい
野菜が目白押し!! 私達は最近
アスパラにハマってます。といっても、
茹でたり、焼いたり、カンタンに
調理するだけなんです。
旬の野菜は素材そのものの味
を生かす食べかたが一番ですね。
野菜の甘みが最高!!
多分、ここ暫くはカンタン野菜
メニューが続きます。
(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!!



おにぎり通信

2011 5月
NO.74

さつき さなえ
皇月... 早苗を植える
「早苗月」から「皇月(さつき)」
「田植えの月」です。

水が張られた田んぼ
に鯉のぼりが初夏の風に
たなびく姿が映る景色も
最近ではなかなか見られ
なくなりました。

とがずに炊けるEJ無洗米は環境にやさしくおいしいお米です!!



お米お届けの会
「コメこめいと」会員様

青葉若葉が輝く清々しい
季節となりました。
皆様お元気ですか?
連日、余震の続く中で
大変な暮らしを余儀なく
されておられる東北、関東
の皆様への心労はいかば
かりかとご心中をお察し
し、心よりお見舞い申し上げます。
さて、先月、頒布会会員の
皆様には、お米お届けの便
にて「商品価格改定に
ついてのご案内」を同封し、
お知らせをいたしました。
わずかではございますが、
11の全コースに於いて、今月
(5月10日お届け分)より、値下げを
実施いたします。ご不明な
点がございましたら、お気軽
にお問い合わせくださいませ。
<フリーコール>
0120-86-0464

夏野菜だより



おいしい時期...5月~7月

保存は新聞紙
に包んで
リンゴと一緒に
じゃが芋が
長持ちします。

じゃがいもはトマトやナスの仲間
ナス科の野菜です。
じゃがいもの芋の部分は根? 茎?
実は正確には茎なんです!!
原産地は南米のアンデス山脈、
チチカカ湖周辺。日本へは江戸時代
にオランダ船によって
長崎に伝えられました。
本格的な栽培が始まった
のは明治以降で北海道の開拓とともに
アメリカから多くの品種が輸入され、現在に至っているそうです。



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>