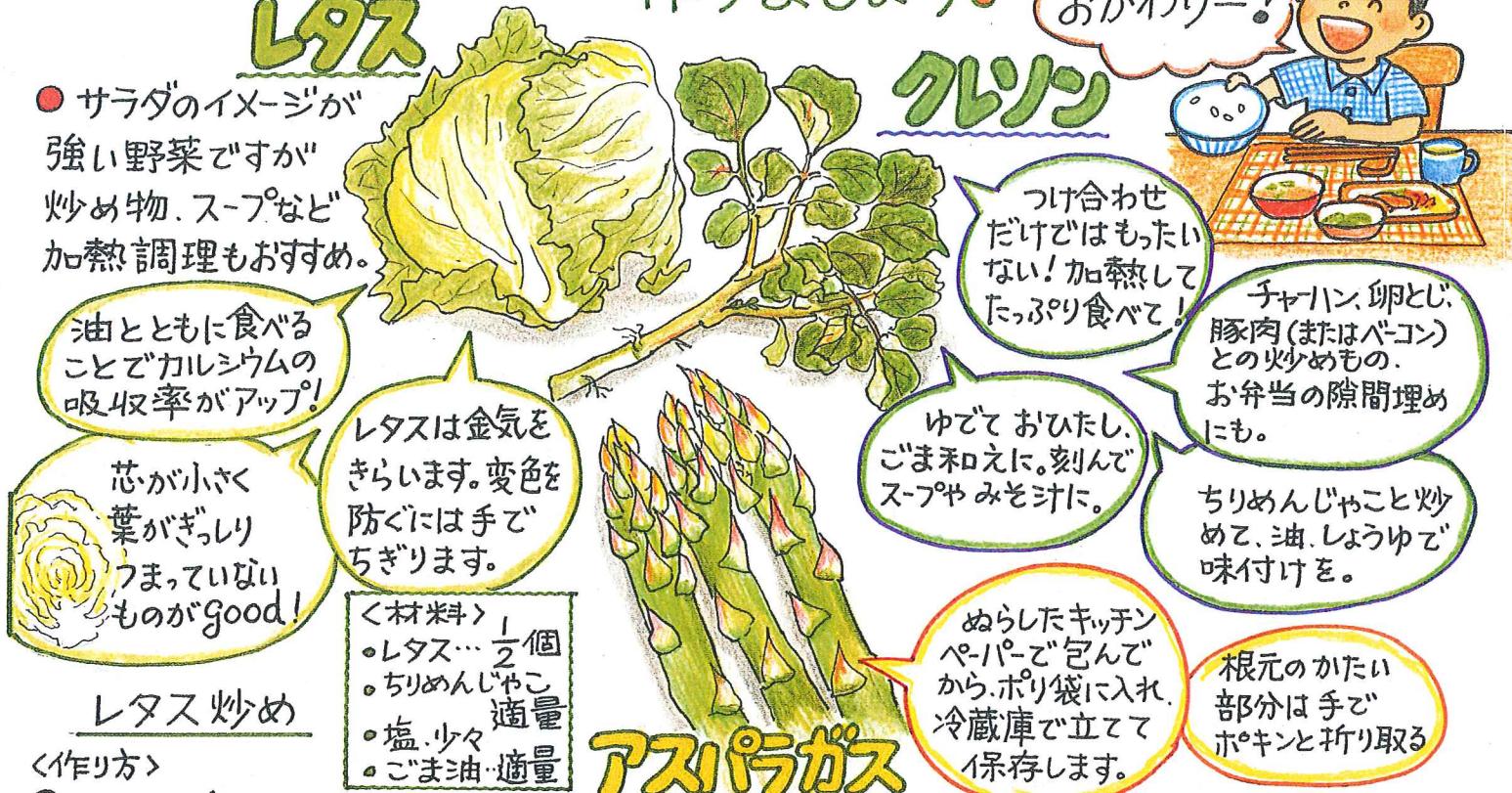


初夏旬の野菜

を使ってごはんがすすむおかずを作りましょう!

- サラダのイメージが強い野菜ですか炒め物、スープなど加熱調理もおすすめ。



レタス炒め

<作り方>

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。(大きめに)
- ② ごま油でじゃこを炒め、レタスを加え、塩で味を調整する。

食卓が華やか!「さつま赤もち」ごはん



県内産「さつま赤もち」は、もうお召し上がりいただけましたでしょうか?

「黒ものは食べたけど赤もちはまだ試してないです。どんなごはんなんですか?」

というお声を耳にしましたのでおこたえします。さつま赤もちは炊き上がりの色がほんのりさくら色。

もちもちとして見た目も味も優しいごはんです。白米に混ぜて炊くと食卓がぱッと華やいで幸せな雰囲気を演出できますよ。(BG無洗米2カップ+赤もち20g)



教えて
お米のこと

先日お客様から質問のお電話がありました。

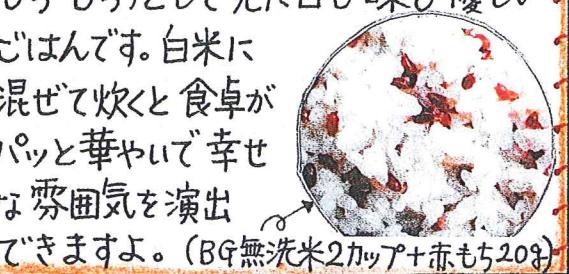
Q.(お客様)「今までお米はといでいたのですが、今回初めてBG無洗米を買いました。ほんとうにとかずにお水を入れるだけでいいんですか?」

A.「BG無洗米は、といだり洗ったりしなくてもよいお米です。安心のBG精米製法(ヌカでヌカを取る方法)によってヌカは取り除いてあります。水を加えたら軽くかき混ぜ、30分浸水後、炊いてください。

今、水不足の東北、関東の地域では、無洗米を大変重宝していただいている。

HPをごらんください!

黒もち、赤もちのレシピもあります。見てくださいね。



元気くんの発見がこしま in 湧水町

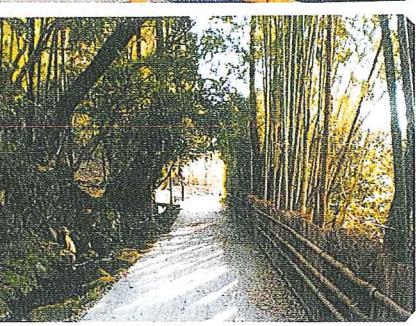
湧水町は全国でも珍しい3つの日本百選の認定を受けている環境に優れた町!!

- ① 名水百選
- ② 棚田百選
- ③ 跛水百選

(写真中央奥)
▼さいらい橋



▲丸池



栗野駅前にレインボーブリッジ建設中!

湧水町では、煉瓦アーチ構造物を町のシンボル的存在とし、町の優れた環境にふさわしい地球環境に配慮した特色ある町づくりを進めるため、町内の各家庭から出されたゴミを原料の一部とするリサイクル煉瓦を積み、アーチ状の橋を栗野駅前に建設中。完成予定は5月末とのこと。楽しみです!!

(取材日:4月8日)



▲リサイクル煉瓦
◆建設中の橋

湧水町三日月池のノハナショウブ

2010年5月号に掲載しました湧水町の三日月池のノハナショウブです。昨年の4月に取材したとき花の時期には早すぎて見れず、再度6月に行って写したものです。ノハナショウブの原種らしく楚々としたノハナショウブはとても上品で美しい花でした。花数は少なめでしたが、今年はどんな姿を見せてくれるのでしょうか。



お米の保存は大丈夫?

皆さんよろしくお願いします

日増しに暖かくなり、お米の保存が特に重要になってきます。6月に入ると梅雨の季節もやってきます。ムシムシ、ジメジメが嫌なのはお米も同じ。お米にとって快適な場所は冷蔵庫の野菜室!! 私たちがクーラーのある部屋が過ごしやすいように、お米もそろそろ涼しい部屋に移してあげましょう。できれば、いつもそうしてあげてほしいのですが…。

