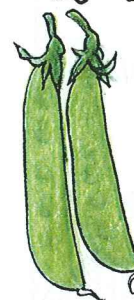


材料ひとつで作るおいしい一皿!



スナップエンドウの塩びたし

- ① スナップエンドウは筋を取って塩少々を加えた熱湯でゆで冷水に取り、粗熱がとれたら水気をきる。
- ② ボウルに冷やしただし汁と塩を入れて混ぜ①をひたす。
- ③ ②を冷蔵庫で30分ほどおいて器に盛ってでき上がり。



材料

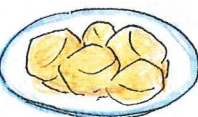
- スナップエンドウ……200g
- だし汁(冷やしたもの)…… $\frac{1}{2}$ カップ
- 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

凍ったまま お皿に入れます。甘酢がほどよく凍り、きゅうりがシャキシャキして何ともいえないおいしさですよ。



新じゃがのバター煮

- ① ジャガ芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、お鍋に入れて水をひたひたに加える。
- ② さとう、塩を加えて煮立て、アクをとって、じゃが芋がやわらかくなるまで弱火の中火で煮る。
- ③ 最後にバターを加え、とかして火を止める。



材料

- じゃがいも……2コ
- さとう……小さじ $\frac{1}{2}$
- 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
- バター……大さじ1

これが珍味

きゅうりの甘酢漬・冷凍仕上げ

- ① きゅうりは輪切りにして軽く塩もみ後、水洗いし、軽くしぼる。
- ② ポリ袋に①を入れ、甘酢(酢、さとう、塩、うすくちしょうゆ)を加え、冷凍庫へ。

きゅうりはうすくちしょうゆで凍らしたほうがあとがラクです。(食べる分だけ割ってとりま)



なんでもハガキ



なんでもハガキ

皆さんの最近の出来事やコメント、これらについてのお便りなど、ご自由にお寄せください。いつもおいしいお米をありがとうございます。

先日、以前送っていた「だいに」チューリップの花が3つ咲きました。黄色と白黄色の2種です。昨年は植える時期が遅くて、葉の力で失敗してしまいました。今年は咲いたのがうれしかったです。また来年咲くのを楽しみにしています。

値下げもありありがとうございます。もりもり食べて、元気に過ごします。

皆様のお便りをお待ちしています

「だいにの花」さん

お便りありがとうございます。チューリップが咲いてよかったですね。花期は短いですが、ほんとにかわいい花! 花が色づいてきたら、ちょっと涼しい半日陰に移してあげると、花が長く楽しめます。(鉢植えなどの場合)



編集後記

皆さん、お元気ですか。日増しに暑さも本格的になってくるとなかなか食もすすみませんが、そんなとき私は真先に頭に浮かぶのが「カレー」です。夏野菜をトッピングしたカレーもいいですね。実はカレーのごはんには黒米ごはんや、赤米ごはんがよく合うんです。雑穀ごはんも同じく!! 「さつま黒もち」「さつま赤もち」「九州の恵み」でぜひ試してみてくださいね。(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!!



おにぎり通信 2011 6月 (水無月) NO.75

とがずに炊ける日無洗米は環境にやさしくおいしいお米です!



みなづき 水無月……この月に、田んぼに水を入れることから「水の月」といわれ、「水無月」や「氷月」という説や、暑さで水が枯れるところから「水無月」になったともいわれています。

お米お届けの会「こめこめ」と会員様

雨の日が多くなるこの季節には、雨の日の楽しみを見つけながら過ごしたいですね。皆様、お変わりございませんか。

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、決まった日(10日、20日、25日)にお届けしています。会員様で、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日前までに頒布会事務局までご連絡をお願いいたします。また、お知り合いの方で、ご入会をご希望の方がおられましたら、どうぞお知らせくださいませ。よろしくお願いいたします。

〈フリーコール〉0120-86-0464まで



蓮

蓮の花の美しさは楊貴妃をはじめ、美しい人にたとえられてきました。「泥より出て、泥に染まらず」……の無言の教は蓮の花のことを考えるだけで心が洗われるような気がします。

蓮の地下茎はレンコン。葉、葉の柄、おしべ、実、種などすべての部分が薬用となるのだそうです。

「ポン」 蓮は早朝、花が咲く瞬間に「ポン!」と音がするというのは俗説ともいわれますが、どうしても本当に思えてしまいます。まんまるにふくらんだつぼみが「ポン!」といいそうですね。

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>