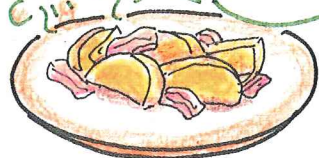


# かんたんレシピ さつまいもの「ガーリックバター」炒め

- 【材料】
- ・糸さつま……中1本
  - ・ベーコン……5枚(ハーフ)
  - ・にんにく……1かけ
  - ・バター……15g
  - ・しょうゆ……小さじ1/2
  - ・塩こしょう……少々

- 【作り方】
- ① さつまいもは皮をむき5mm程度の半月切りにし、しばらく水にさらす。
  - ② さつまいもをレンジで3~4分加熱する
  - ③ 熱したフライパンにバターを入れ、にんにくを軽く炒めたら食べやすい大きさに切ったベーコンを加え炒める。
  - ④ さつまいもを加えて炒め、焼き色が付いたらしょうゆを加え味をなじませる。
  - ⑤ 最後に塩こしょうで味を調えたら出来上がり!!



## さつまいも産地MAP



県内の主な産地はごらんとおりですが、さつまいもは県内広い地域で作られています。

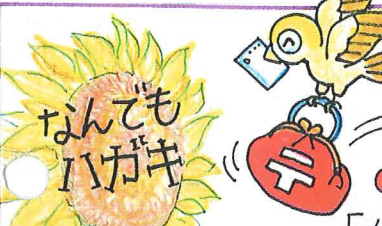
さつまいもの生産量は日本一です!

## おいしいコツ

水にさらす!

アクが強く、空気にふれると黒く変色するので切ったらすぐに水にさらしてください。アクは皮のすぐ下にあります。

※JA鹿児島県経済連「食の提案チーム・ハッピーテーブル」さんにご協力をいただきました。



「お仕事、腰痛が持病の女性です。退職した今でも悪化しないよう、だまし、だましの毎日です。そんな中、「コメこめいと」を知り、スーパー、他のお米買いから解放されました。お米持ちは、私の弱腰には応えます。パンには見向きもない家族故、お米は必需品です。今後共、お付き合いの程、宜しくお願いします。」

●橋口様からのお便りです。(原文のまま)

追伸、いただきもののお米があった場合、お休みできるのもメリットです。

「ありがとうございます。お役に立てて嬉しいです。どうぞお身体をお大事になさってくださいね。これからもどうぞよろしくお願い致します。」

## 編集後記

先日、「ツイッターで、おにぎり通信についてのコメントを見かけましたよ」と、嬉しい報告をいただきました。ドキドキしながら確認すると…「ツイートしてくださった方、本当にありがとうございます!」日頃「おにぎり通信、見てますよ~♪」と、励ましのお言葉をいただいたりします。その度にもっと楽しんでいただける紙面づくりに励まなくちゃ!!と身の引きまじい思いです。「なんでもハガキ」のお便り待ってます!! (担当: 川水)

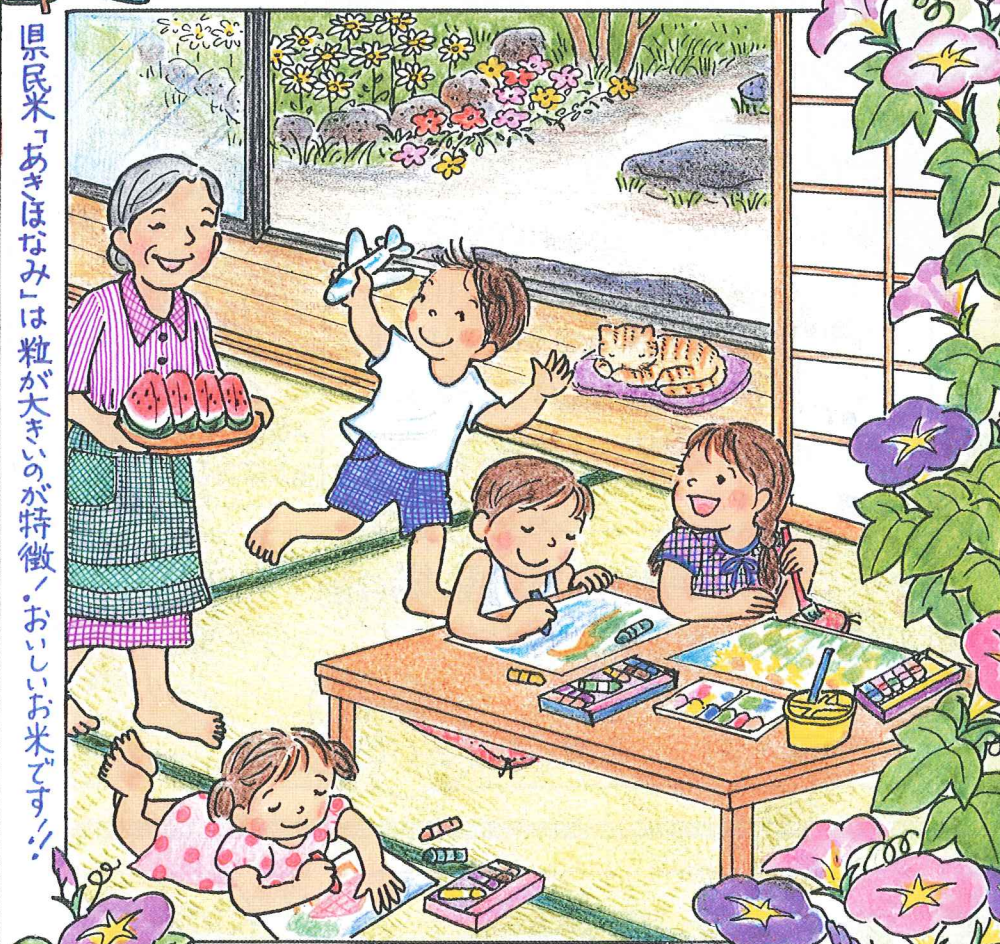
お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします!!

# おにぎり通信 No.76

2011 7月

## 朝顔(あさがお)

古くから親しまれてきた「あさがお」は、「朝の美女」という意味。江戸時代には爆発的なブームが起こったとか。早起きで名のとおり朝顔なのは「ヒレガオ科」なんですよ。



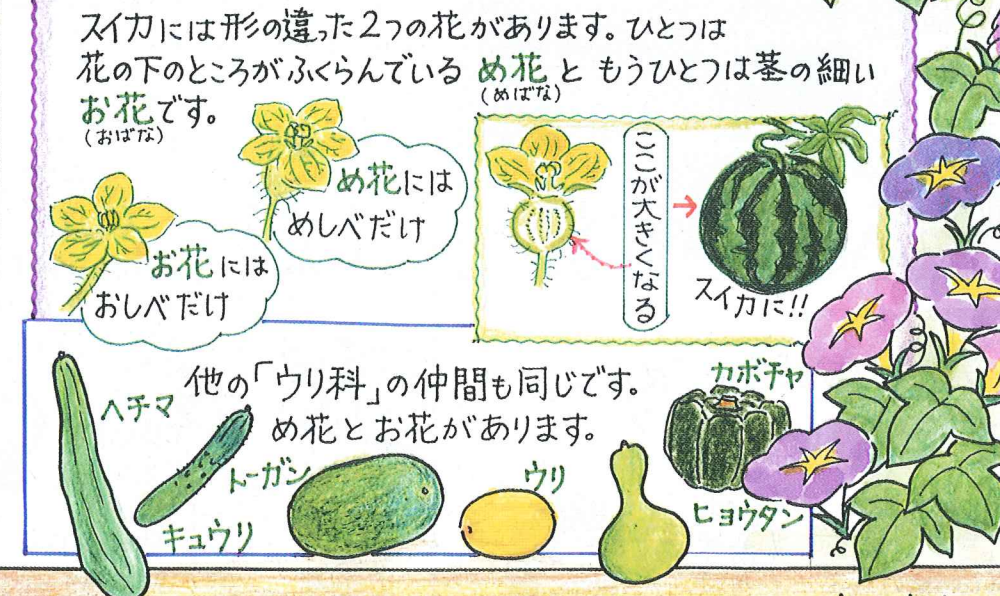
## お米お届けの会「コメこめいと」会員様

暑中お見舞い申し上げます。

日ごとに暑さが厳しくなってきました。皆様お元気ですか? さて、頒布会会員様には、今月は曾於「財部」のお米をお届けいたします。暑い夏も「ごはんパワー」で乗りきりましょうね。会員様ご氏名、ご住所、電話番号、コース等、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ください。今後ともどうぞ末長にお付き合いの程よろしくお願い致します。

フリーコール 0120-86-0464

## 夏休み特集 スイカ (ウリ科)



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 | TEL(099)268-1234 FAX(099)268-1238

<URL> <http://www.kapr.co.jp>