



夏休みのお昼ごはん

ちょっとぜいたく?!

新米コシカリの夏野菜カレー

ピッカピカの
新米コシカリ!!

ピーマン、ゴーヤ、ナス、オクラ...



かごしま産の夏野菜がたくさん店頭に並んでいます

今年の夏も「緑のカーテン」でエコライフにひと役かってるんだよ。

いつものカレーに夏野菜をトッピング♪



ぼくたちも手伝うよ。やさい大好き!

●野菜はやや大きめに切り

素揚げor蒸すorレンジでチン

さらに! さらに!!
野菜たっぷりのサラダも添えて!



お子様と一緒においしい夏野菜カレーを作ってくださいね。新米を使ったカレーは格別です!

トッピングの野菜いろいろ



お好きな野菜を数種類
彩りよくトッピングしてください。

ねえ、ねえ、教えて!

食の提案チーム

happy table

さんに聞きました!!

Q. ゴーヤの苦味をやわらげる方法ってありますか?

A. ゴーヤが大好きな方には「苦味が旨み!」ですが、苦手な方にとっては少しやわらげてあげると食べやすくなります。



方法1 下ゆでする



方法2 塩もみする

塩をまぶして手でよくもむ



方法3 切ったあと水にさらす



方法4 油を使って調理する



甘めのみそ味にすると、苦味がやわらぎますよ。

編集後記

毎日暑い日が続きます。

こんなに暑いと、いったい何がおいしいかな?と... そんなとき、いつものごはんを酢飯に変えてみませんか?

本格的なお寿司ではなくても、酢飯におかずをのせたり、混ぜたり。名付けて「カンタン真夏の即席お寿司!」お酢を使った料理は傷みにくいといわれますし、暑い夏のお弁当にもいいかな~と思います。

焼いた鮭をほぐし骨を除き、刻んだ青じそとゴマをすし飯に混ぜたらカンタンだけど、おいしそうですね。

(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 8月

NO.77 <葉月> はづき

記念日 8月31日はサトイモの日



栄養たっぷりな野菜を再確認してもらおうと「野菜」を語呂合わせして設けられました。(1983年設定)

お米お届けの会「コメこめいと」会員様

残暑お見舞い申し上げます。

皆様お元気ですか。

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致します。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。

皆様、残暑厳しき折柄、どうぞお身体ご自愛ください。

<フリーコール>

0120-86-0464

さといも



●さといもは中心の大きないも(親いも)を囲むように子いも、さらにそのまわりには孫いもがついています。その形状をよく見ると、なるほど子孫繁栄の象徴とされているのが納得できますね。

いも類の中ではカリウムの量はトウモロコシでカロリーも低いんです。



ビタミンB1食物繊維も豊富!!

●さといもは、縄文時代から中国から日本に渡来した歴史ある野菜です。

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>