

カンタンレシピ 生の白菜をサラダ感覚で!

袋に入れてもむだけカンタン浅漬け! 白菜の保存
新聞紙に包んで冷暗所で保存してくださいね♪

作り方はすべて同じ

- ① 白菜を切る。白い部分…拍子木切り
葉の部分…ザク切り (タテにも包丁を入れる)
- ② ポリ袋に(A)を合わせて白菜を加え、袋の外から軽くもみ10分おく。しんなりしたらもう一度もみ袋の口を縛って5分おく。
- ③ 汁気を軽くきって盛りつける。

シャキシャキ歯ごたえのいい切り方!!

・(A)の分量は目安です。お好みで分量は加減してください。

1. 白菜の柚子香り漬け

- 〈材料〉
・白菜…(400g) 大好きな方は1個分でもOK!
- ・柚子の皮(千切り) 適量
・柚子の絞り汁…大さじ2
- (A) ・酢…大さじ1
・塩…小さじ2
・さとう…小さじ2½

2. 白菜のヨーグルutmiso漬け

- 〈材料〉
・白菜…(400g) 和と洋の発酵力!
- (A) ・プレーンヨーグルト…大さじ4
・みそ…大さじ1½
- ※白菜の葉先のみもおすすめ!

3. 白菜の粒マスタード漬け

- 〈材料〉
・白菜…(400g) 肉料理の日は、ぜひ!
- (A) ・粒マスタード…大さじ2
・オリーブ油…大さじ2
・塩…小さじ1
・こしょう…少々

4. 白菜のワサビマヨ漬け

- 〈材料〉
・白菜…(400g) 和・洋・中 オイルマイティ!
- ・練りワサビ…小さじ1
- (A) ・酢…大さじ1½
・マヨネーズ…大さじ2
・こしょう…少々

5. 白菜の赤じそオイル漬け

- 〈材料〉
・白菜…(400g)
- ・赤じそふりかけ…小さじ2½
- (A) ・酢…大さじ2
・サラダ油…大さじ1
・塩…小さじ½

食物繊維が豊富で低カロリー!!
白菜は大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、ミネラル分もいっぱい。冬の白菜はおいしいですね。

なんでもハガキ



皆様のお便りお待ちしております!

・『なんでもハガキ』に「実名での記載可」「ペンネームでの記載可」「掲載は不可」のいずれかに○印のご記入をお願いしておりますが、いずれにも記入がないためにご紹介ができないおハガキがありますので、ぜひご記入をお願いいたします。よろしければ、「記載可」(実名、またはペンネーム)に○印をしていただくと有難いです。おハガキ、お待ちしております。

編集後記

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になり感謝いたしております。さて、今年の「おにぎり通信」は更に皆様のお役に立つ情報や楽しい話題、もちろん、お米の情報もたくさんお届けしてまいります。本年もどうぞよろしくお付き合いの程、お願いいたします。(担当: 川水)

おにぎり通信 2012 睦月

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします!

NO. 82



あけまして
おめでとうございます

お米パワーで
今年も元気で頑張り
ましようね~!

睦月

新年を迎えて、
親類や友人たちが
集まり「睦み合う月」。
今年もみんなで仲睦ま
じく笑顔のたえない年で
ありますように!!

「笑門には
福来たる」

新年に「笑」うことで
「福」を呼び込み
ましようね。

皆様、あけまして
おめでとうございます。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。

2月3日は節分です!

今年の恵方は **北北西**

恵方を向いて
無言で
太巻寿司を
食べよう!!
願いごとは心の
中でそっと…ね!

なぜ鬼は牛の角に虎のパンツなの?

十二支で鬼がやってくる
方角は「鬼門」、代表的な
鬼門に「丑寅」の方角が
あることから鬼は牛の角を
はやし、虎のパンツをはいて
いるそうです。

目をこらしてよく見てみると…

さくらなどの落葉樹は今
枯れ木の様相ですがよく
見てみると、春を迎える準備を
少しずつ始めています。

- 冬芽 寒さを防ぐため
鱗片でおおわれ芽
- 芽む 芽が出始める
- 芽ばる 芽が大きくなる
- 芽える 葉が開き始める
- ほろぶ つぼみが少し開く
- 咲く 開花する

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>