

春のメニュー

一度にたくさん作った料理を翌日違う料理に変身させるエコアイデアレシピ!!

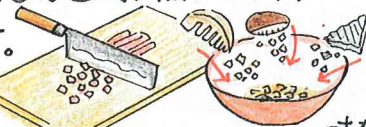


ほんとに簡単! いつでも食べたいちらしずし

何がカンタンって、おすしの具が前夜の残りのお煮しめ。椎茸、ごぼう、人参、こんにゃく、たけのこなど、お煮しめの具をおすしの具にするために小さく切ります。

ベースメニュー

- お煮しめの鶏肉の身も細かく切って入れてもOK!! (なくても大丈夫です) 厚揚げや、がんもどき、さつま揚げなど、すべて細かく切ってくださいね。また、具を足すことも“有り!”です。(例えば かまぼこなどをプラスして。)



変身メニュー

- 錦糸たまごや刻みのり、白ごま、紅生姜などその時々でトッピング



- すし飯を「雑穀ごはん」にしてもおいしいですよ。黒米を足すと、華やかなピンク色のちらしずしになって 春らしい食卓を演出!! 何だかうれい気分!



できれば「椎茸」「人参」「たけのこ」「ごぼう」「こんにゃく」があるとおいしいちらしずしになります。

お煮しめをたっぷり作っておくと翌日のちらしずしに変身!!

★ベースのメニューが別のごはんメニューに変身するリレーメニューを募集しています! お便りお待ちしております!



清水仁美ちゃん、お便りありがとう! 字も絵も上手ね。ごはんをたくさん食べて、元気いっぱい、がんばってね!

なんでもハガキ

皆さんの身近な出来事やコメント、これについてのお便りなど、ご自由にのさばってください。いつもおもしろいおこめ、ありがとうございます。



九州の大地が育んだ九種ブレンド!

九州の恵み

お米に混ぜて炊くだけ!!



(30g x 7袋)

- 小分けしてあるので使いやすい

編集後記

先日の郷土料理教室は「奄美の鶏飯」と「ゴーヤのみそ炒め」でした。鶏飯のスープは手間暇かけたコラーゲンたっぷりの黄金スープ! トッピングの具は色とりどりとてもきれい! 昔から伝わる郷土料理は愛情たっぷり、味も栄養のバランスもパーフェクトですね。

鹿児島島の郷土料理は鹿児島に住む私たちが学ぶ地元の食材を使って後世に伝えていくものと、今回参加して強く感じました。(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3月

2012

弥生

NO. 84

弥生くやよい

「弥生」は「草木弥生月」を略したことです。「弥生」には一段と生い茂るという意味があります。3月は多くの植物が生長する月なので弥生と呼ばれました。

「弥生」の他にも「桜月」「花見月」「花咲月」など花に関する呼び名があります。

春彼岸

春分の日(3/21頃)を中日としてその前後3日間を合わせた7日間を春の彼岸といいます。

この期間にお墓参りをして、ご先祖様を供養します。

ぼたもちを作ってお供えする方も多いことでしょう。

その際、BGもち米があればとがずに炊けるのでぼたもち作りも苦になりません。

皆様、ぜひ試してみてくださいね。ご感想もお聞かせくださいませ。

●BGもち米他、パールライスの商品ご購入についてのお問い合わせは

<フリーダイヤル> 0120-86-0464

HPショッピングもご利用ください。



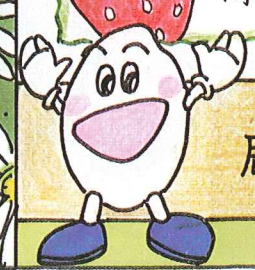
昔は、いちごの旬は春から初夏でしたが、今は、ハウス栽培技術によって出荷時期を調整するので冬から初夏まで店頭で見られます。露地ものはこれから出回ります。

新鮮ないちごの見分け方

へたが濃い緑色で上を向いているもの

栄養を逃がさない上手な洗い方

へたを付けたまま洗うとビタミンCの流出を防げます。



鹿児島パールライス株式会社

〒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>