

新米情報

コシヒカリ

種子島 鹿児島県産 **コシヒカリ**

早期米

こんなに
元気です!
6/18現在

稲は順調に育っています!

種子島の契約農家さんの田んぼの稲は
現在スクスクと生育中! このまま順調に
収穫期までいけば8月初旬にはおいしい新米を
皆様の食卓へお届けできると思います。

(生育ステージ)
●穂ばらみ期
(田植日: 3/16)
6/18 撮影

新米コシヒカリは
鹿児島の代表織物
「大島紬」の上品な
デザインです。

**かごしま
お散歩日和**

鹿児島県南さつま市 **竹田神社の水からくり**

夏まつり

南さつま市

竹田神社の夏祭りの代表的な
催し物のひとつ「竹田神社の水からくり」!
社前を流れる用水路の水力を利用して
毎年 題材を変えて作られています。

夏まつりは
7月23日 (水) **開催!**

夏まつりでは、陣羽織姿の
青年による勇壮な三才踊りや
小学生による華やかな
稚児踊りが披露
されます。

皆さん、ぜひ
足をお運び
ください。

竹田神社の
からくりは、直径136cm、
羽根13枚の水車で
回転し、これが水平の
回転台のトンボをゆくり
まわすスケールの大きい
しくみになっています。

杉の葉で
囲った舞台の
広さは、8畳です

等身大の武者人形の製作は
神社で代々伝承されて
いるそうです。

見
ご
た
え
あ
り
ま
す

上手に保存

お米はとっても
デリケート

「おいしいご飯」をいただくために!!

お米の保存

ご飯の保存

お米は呼吸しています!!
湿気・暑さ・乾燥に敏感!
良い環境でも1ヶ月~1ヶ月半
をめぐりに食べきってくださいね。

お米の
劣化は日々
どんどん進
みます。

虫やカビ
にも要注意
です。点検も
定期的!

1膳ずつ
ラップで包んで
粗熱がとれ
たらすぐに冷凍
↑
丸くて
平たい形
スムーズに
レンジで
加熱でき
レンジでチン!
冷蔵庫はNG

お米・水の計量&炊き方

- 水とお米は正確にはかりましょう。
[BG無洗米とサイカ式精米法のBG
無洗米は、それぞれ専用のカップで。]
- お米は炊飯器の容量上限60~80%
がおすすめ。(例:5合炊きならお米3合~4合)

炊飯器

炊飯器にも寿命あり!

炊飯器は正しく使っているのに炊き上がりが軟らか
すぎたり、芯が残ったりしたら、炊飯器の寿命も考え
られます。製造された年代やメーカーによって性能は異なり
ますが、毎日働き続けている炊飯器はお疲れモード
に入っているかもしれません…。

夏休み特集!

夏バテ解消の健康野菜

ゴーヤをもっと食べましょう!

苦みをやわらげる
調理のコツ

独特の苦みは、下ごしらえで
ある程度カバーできます。ワタを
スプーンなどできれいに取り
1mm~2mmのうす切りにして
塩もみをしてから熱湯をかけ
氷水にとると、苦みが弱くなります。

ゴーヤは、ビタミンC、カリウム
カルシウム、マグネシウムなど体に
必要な栄養成分がとても豊富。
夏野菜の中でも、すばらしい食材です!
「ゴーヤジュース」はゴーヤが苦手な人
でもきつと大丈夫!?

分量はお好
みでいろいろ試し。
ヨーグルトも
おすすめします!

旬の家庭料理

かごしま弁では
にがざい

おいしいにがざいのキムチ和え

＜材料＞
●ゴーヤ…300g
●白菜…80g
●キムチ
しょうゆ・小ごま油・小しし
ごま油・小しし

＜作り方＞
①ゴーヤはたて半分に
切り種とわたを取りうす切りにする。
②①に熱湯をかけ、氷水にとり
水気を絞る。
③②にキムチを加えAで和えて完成!

地元の女子サッカーチーム
ジュブリーレを応援しましょう

ジュブリーレの皆さんは、練習、試合ともに頑張っ
ています。8月のホーム試合は下記のとおりです。

8/24 (日) 伊佐市陸上競技場 [12時キックオフ]
VS. 福岡女学院女子サッカーチーム

試合を
みに来てくだ
さいね!

からだによく効く食べ合わせ

ゴーヤ(ビタミンC)

+

豚肉(たんぱく質)

||

夏バテ予防に効果的といわれています

ゴーヤの苦み成分(モルデシン)は、
消化液の分泌を促して食欲増進にも
役立ちます。他にも、ゴーヤは体にいい成
分の宝庫です。

暑い夏でも、たきたてのご飯にゴーヤ
チャンプルは最高! ちょっと甘めのみそ味
なら子どもたちも食べてくれないかな~?