

新米情報

種子島 鹿児島県産 コシヒカリ

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 夏まつり

竹田神社の水からくり

南さつま市

夏まつりは7月23日(水)開催!

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。

竹田神社の水からくりは、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仕組みになっています。

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。

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種あがり踊りが披露されます。

皆さん、ぜひ足をお運びください。




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

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。

お米の劣化は日々進みます。

虫やカビにも要注意です。点検も定期的!

ご飯の保存

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

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…。

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)

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!

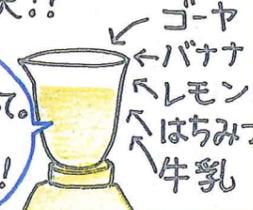
苦みをやわらげる調理のコツ

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大丈夫!?

分量はお好みでいろいろ試して。ヨーグルトもおすすめ!

ゴーヤ バナナ レモン はちみつ 牛乳

旬の家庭料理

かごしま弁では にがざい

おいしいです! (ゴーヤ)

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・小豆蔻
- ごま油・小粒

＜作り方＞

- ①ゴーヤはたて半分に切り種とワタ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!

Je Velle

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

試合をみに来て下さいね!




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?

