

夏の新米情報 平成26年産 鹿児島県産 イクヒカリ 8月下旬 発売予定

8月初旬に発売の新米コシヒカリに続き 下旬には **新米イクヒカリ** が登場します!! 「イクヒカリ」は冷めても粘り、柔らかさが長時間保持されるので、お弁当やおにぎりにおすすめ!! 炊きたても最高です!!



幾久しく(未永く)光り輝く**イクヒカリ!!**

鹿児島県の伝統工芸「薩摩系びな」が目印!



人形の本体は一本の竹。顔がなく髪が麻糸でできているのが特徴で生まれた子どもが健康に育つようにとの願いが込められています。鹿児島県産の「イクヒカリ」にふさわしく趣きのあるデザインです。



コシヒカリより粒は大きくて温かいときの食味はコシヒカリと同等...いやいや同等以上ともいわれているんじゃないよ。

新米でカンタン・おいしい塩むすびを作しましょう!

1人でもできるよ

＜作り方＞

- ① ごはん茶わんにごはんをよそいます。
- ② お茶わんを片手で下から持ち、円を描くように水平にまわします。すると、徐々にごはんがまとまって丸まったごはんが回転しだします。
- ③ ごはんがある程度まとまったら取り出し手に適量の塩をつけて整形します(丸・三角・たわら形など)

お茶わんを使うとお米同士が必要以上にくっかず、ふんわり口あたりの良いおにぎりができます。

ポイント

- 整形するときは、きつくにぎらず形をととのえるだけにしてくださいね〜

上手に保存

お米はとってもデリケート

お米の保存に水気は大敵!!

雨の日、お米の購入には注意! できるだけ晴れた日買いましょう。

注意!

- ぬれた手でお米を計量するとカビの原因になります。
- 冷蔵庫から出したお米を放置すると露がつき、これもカビの原因に!!
- 帰ってきたらすぐにふきましょう。

かごしま お散歩日和 鹿児島県 阿久根市

ステキにリニューアル 阿久根駅

新駅舎は「にぎわい交流館 阿久根駅」として5月3日にリニューアルオープンしました。デザインは「ななつ星」「おれんじ食堂」などで知られる水戸岡鋭治氏。

- 駅ホール
- キッズコーナー
- カフェ
- 売店
- ミニ図書館
- 駅の食堂
- 木材がふんだんに使われたあたたかい雰囲気です!

牛之浜海岸が県文化財の名勝に指定!

県の名勝指定は昭和29年に桜島を指定して以来の2件目。夕日が美しいことで知られる牛之浜海岸は地球の構造を知ろうとてとても貴重なデータを採取することができる場所とされています。

市場食堂 ぶんかん

お刺身・お寿司・海鮮丼などひと手間・ふた手間かけた逸品!!



新鮮なお魚料理で大人気! おいしい!! と大評判の煮魚!

伊勢エビまつり

5月の「ウニ丼まつり」に続き9月は「伊勢エビまつり」を開催! 阿久根のまちのあちこちで伊勢エビ料理を堪能できますよ。

季節の野菜

焼きなすの冷凍保存

- 焼きなすの皮をむいてラップに包み冷凍保存! 汁物の具、炒めものなどに。1ヶ月くらいはもちますよ。

なす・ピーマン

ピーマンの冷凍保存は軽く塩ゆでを!

- きざんでかために塩ゆでしたピーマンは冷凍で保存できます。下ゆでしておくと凍ったまま炒めものなどに使えるので便利です。

干しなすもおすすめ

- ギャルに並べて天日で干すと2~3時間干しただけでもびっくりするくらい甘みが増します。(水分をすっかりとばして乾物にすると長持ちします。)
- 半干しの場合、細切りにして冷凍しておくとお宝汁の具などに。

ピーマンの細胞はたて方向に並んでいるので細胞をこわすように横切りにすると青臭さが立つので苦手な人はたて切りにしたものを調理することをおすすめします。

からだによく効く食べ合わせ

- (ナスニン) + (βカロテン) = 牛肉 (たんぱく質)
- (カリウム) + 豚肉 (たんぱく質) = 牛肉 (たんぱく質)
- (ビタミンC) + 牛肉 (たんぱく質) = 牛肉 (たんぱく質)

なすとピーマンは相性抜群! 健康効果も期待大!