

# コメっこめいと

鹿児島県産米  
お届けの会  
H27.11~H28.10

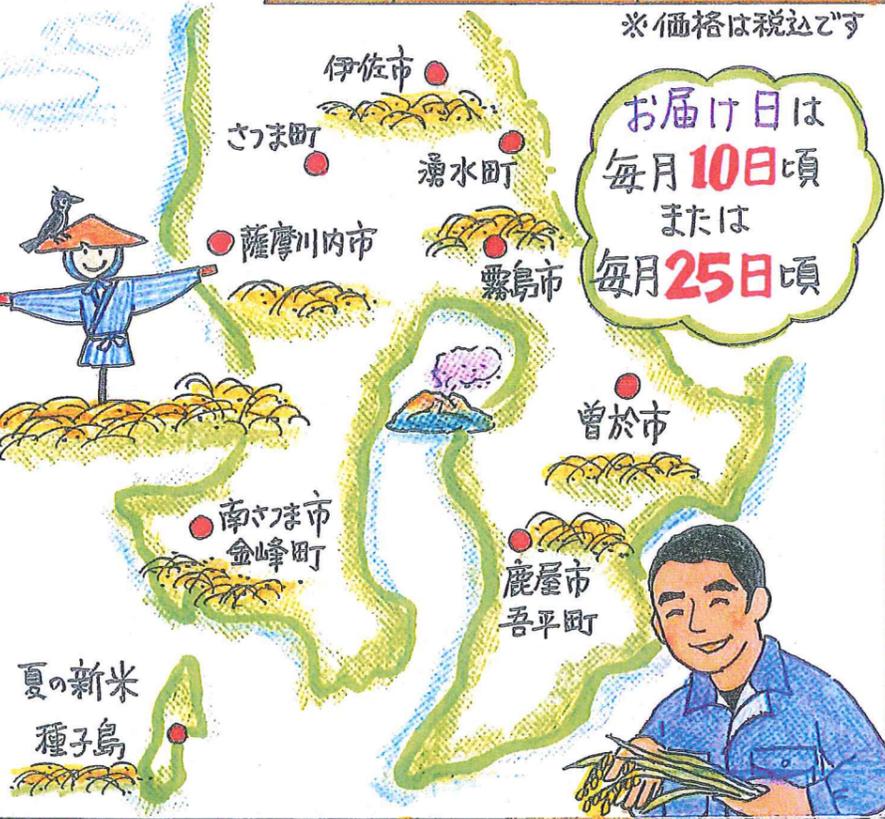
## 産地とおいさを厳選した2つのコース

### めぐいやんせコース

●鹿児島県内の優良産地のお米と夏の新米も楽しめる充実コース!

	7kg(3.5kgx2)	3.5kgx1
九州管内	3,500円	2,100円
九州管外	3,950円	2,550円

※価格は税込です



お届け日は  
毎月10日頃  
または  
毎月25日頃

夏の  
新米  
種子島

11月	伊佐市(JA北さつま) あきほなみ	5月	曾於市(JAそお鹿児島) ヒノヒカリ
12月	さつま町(JA北さつま) あきほなみ	6月	霧島市(JAあいら) ヒノヒカリ
1月	湧水町(JAあいら) あきほなみ	7月	さつま町(JA北さつま) ヒノヒカリ
2月	霧島市(JAあいら) あきほなみ	8月	種子島(JA種子屋久) コシヒカリ
3月	伊佐市(JA北さつま) ヒノヒカリ	9月	南さつま市(金峰町)JAさつま日置 コシヒカリ
4月	薩摩川内市(JA北さつま) ヒノヒカリ	10月	鹿屋市(吾平町)JA肝付吾平町 イクヒカリ

※原料事情により産地が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

### プレミアム あきほなみ



### 吟地米 コース

お届け日は  
毎月20日頃

JA鹿児島県経済連が特定の生産者に依頼して契約栽培された「あきほなみ」の中でも厳選されたお米です。

	5kg x 1
九州管内	2,650円
九州管外	3,100円

※価格は税込です

### 吟地米の特徴

- 「1等米のみを使用」
- 「粒が大きい」
- 「食味が高い」



お米を持つのがつらい方。安心できるお米を食べたい方。おいしいお米をお客様の玄関まで毎月お届けいたします。

## 目指そう! ゴミゼロキッチン

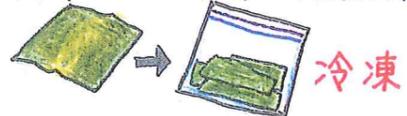
残さない! 捨てない! 余りを出さない!

残り物に福あり!

しょうがの  
使いかけ

鍋の季節♪

出汁に使った昆布の利用法



- ラップに包んで冷凍用袋に入れて冷凍。使うときは解凍しないでそのままおろして使います。丸ごとレモンも同じように皮ごとおろして使えます。

### ★漬物でタルタルソース

残った漬物はみじん切りにしてマヨネーズと合わせてオリジナルタルタルソースに。(ラッキョー、たけな、9777ン、ワカ漬 etc.)

- 鍋料理で使った出汁昆布はその都度冷凍。ある程度たまったら取り出し半解凍で2cm角に切ります。

切った昆布は冷凍で煮る。

水を加えて煮た後、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、酢(少々)しょうがを加え煮る。

## ふるさと自慢

### 霧島市 龍馬ハネムーンロード



龍馬ハネムーンロードは、坂本龍馬と妻お龍の新婚旅行の地を記念して設定されました。

起点……霧島市隼人町 浜之市(龍馬上陸地)から霧島田口まで延長約45.33km。

道沿いに案内板も設置されています。

龍馬とお龍が訪れた際に立ち寄ったとされる「和気湯」は、犬飼の滝から徒歩で10分くらいの所にあります。

龍馬は、犬飼の滝を絶賛し、温泉や魚釣りをして10日程宿泊し、楽しく過ごしたと、乙女姉さんへの手紙に書き残しているそうです。龍馬の足跡を辿る旅もいいですね。

## 今月のカンタンレシピ

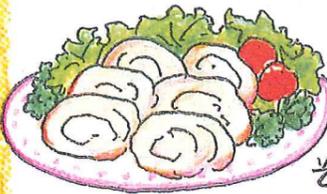
### 手づくり 鶏のハム

しっとりおいしい 無添加の鶏ハム!!

＜材料＞

- 鶏ムネ肉(皮なし) 1枚
- 塩…… 小さじ2
- 砂糖…… 大さじ1

- ＜作り方＞
- ① 鶏肉にフォークで穴を開け、塩→砂糖の順にふり手でもみこむ。
  - ② ジップロックに①を入れ、冷蔵庫で1日寝かす。(空気をぬいて)
  - ③ ②をたっぷりの水で30分塩抜きをする(つけておいただけ)
  - ④ ラップで③を丸めて包む。それを2回くり返し、2回目はキャンディ包みにして輪ゴムでしばる。(2~3本で)



- ⑤ ④をたっぷりの沸湯した鍋に入れ、再度沸湯したら強目の中火で5~6分ゆでて火を止め、フタをしてそのまま冷めるまで放置。その後、冷蔵庫へ。
- ⑥ 冷やし固めたら食べやすくカットして完成♪