



平成27年産

あきほなみ

鹿児島県の地域気候の特性を生かした「あきほなみ」は平成25年、26年に2回連続食味ランキングで**特A**の高い評価を受けました。

お米お届けの会
コメこめいと
会員様募集中

11月・12月・1月・2月は
(伊佐市)(さつま町)(湧水町)(霧島市)
あきほなみをお届けします!

めぐいやんせコース

「吟地米コース」は「プレミアムあきほなみ」です!!

今年も残り少なくなりました!
来年こそはあんなことも、こんなことも~!

ご存知の方も多いとは思いますが...

3年日記

去年の自分に出会える日記
(市販のもので5年や10年もあります)

2年目は去年のことを、3年目は、去年もおとしも見れます!

去年の今日は... ああ~、そう、そう

おいしくできた料理とか、TVでみた料理のヒントなど。

日記というより、ちょっとしたメモ書きもあり!!

梅やらっきょうなど作ったこととか、材料を買ったお店もちょっとメモ。

贈りものの相手や品、その他、覚え書きも。読み返すと、役立ちそう。

ふふふ たまごのコツ

一年後に再会すると、ほんのひとことでも懐かしいかも... 書きたいときに書くくらいならできそうですね。

薩摩郡 さつま町
ふるさと自慢 **紫尾温泉** 別名 神の湯

今から300年以上前、貞享年間に発見されました。源泉は紫尾神社境内にあります。

紫尾温泉 神の湯は、湯源泉に最も近く、新鮮な温泉を楽しめる公衆浴場。特に、年末、年始には大勢の方が来られるそうです。

飲泉場
飲料水として大人気!

足湯
紫尾散策のあとは「足湯」でちょっと、ひと休み。

紫尾温泉名物「あおし柿」は有名。一晩温泉水に漬けると渋がぬけて甘くなります。

洗う手間なし! 環境にやさしい!

BG無洗米もち米

BG無洗米もち米を使って **かんたんいももち**

〈材料〉

- BGもち米...1カップ
- 水...1カップ
- さつま芋...大1本

〈作り方〉

- ① BGもち米は、1時間水に浸し、さつま芋は大きめの乱切にしておきます。
- ② ①のもち米とさつま芋を混ぜて炊きます。炊き上がった後よく混ぜて釜の中ですりこぎでつぶします。(8分ほど)
- ③ ②を形よく丸め、Aを混ぜ合わせたものをまぶして完成!

A ● きな粉、砂糖...適量
● 塩...少々

BG無洗米もち米をJAで予約販売!
● 詳しくは、最寄りのJAへお問い合わせください。

今日のカンタンレシピ

とろ〜り チーズの白菜こんがり焼き

お皿に取ったら食べやすいようにカットしてもOKです

旬の白菜は甘みが凝縮!

いろいろなアレンジも楽しんで♪

〈材料〉

- 白菜 中1/2本
- しめじ 1/2パック
- にんにく(スライス)1片(10g)
- オリーブ油(大さじ1+1)
- しょうゆ(大さじ1)濃口
- ピザ用チーズ 100g
- 塩、こしょう、小麦粉
- 白ワイン(または酒) 1/4カップ
- 黒こしょう、刻みパセリ 少々

〈作り方〉

- ① 白菜は芯を残して4等分に切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくまぶしておく。
- ② ホットプレートにオリーブ油(大さじ1)と、にんにくを入れて、(180~200℃)熱し、香りが立ったらベーコンとしめじ(細かく切ったもの)を入れて炒める。
- ③ ②の材料を一旦取り出し、しょう油をからめておく。
- ④ ホットプレートに、オリーブ油(大さじ1)を広げ①の白菜を並べ、ふたをして5分程焼く。途中、焦げないように注意。(180~200℃)
- ⑤ 焼き色を見てひっくり返し、白ワインを入れ、ふたをして約5分加熱。
- ⑥ ⑤に③とチーズをのせて再度ふたをする。
- ⑦ チーズがとけたら黒こしょうと刻みパセリをちらして完成!

新コーナー
ちび一息
脳トレクイズ

Q. 二文字の漢字がバラバラになっています。さて、何でしょうか。

月 介 耳
立 戸 木

答え

※答えは次回1月号にて。