

3月3日 ひなまつり

さつま黒もちでちらしずし & いなりずし



Q.「さつま黒もち」って
どんなお米なの？

A.「さつま黒もち」は、鹿児島県農業
開発総合センターで開発された九州で
初めての黒もち品種です。平成22年度に
国の産地品質名産として登録されました。
従来の黒もちに比べ粒が大きく鹿児島県
在来の玄米のもち米「溝下糯」(みぞしたもち)
の血を引く優れたもち質の黒米です。
ブルーベリーや、ぶどう、いちごで知られる
アントシアニン(ポリフェノールの一部)
が含まれています。



黒米ごはんにお酢を合わせると
パーッと色あざやかなピンク色に
なります！

「さつま黒もちごはん」の炊き方

① お米と一緒に「さつま黒もち」を加え、
水を入れて浸漬後、炊きます。冬場…1時間
夏場…30分

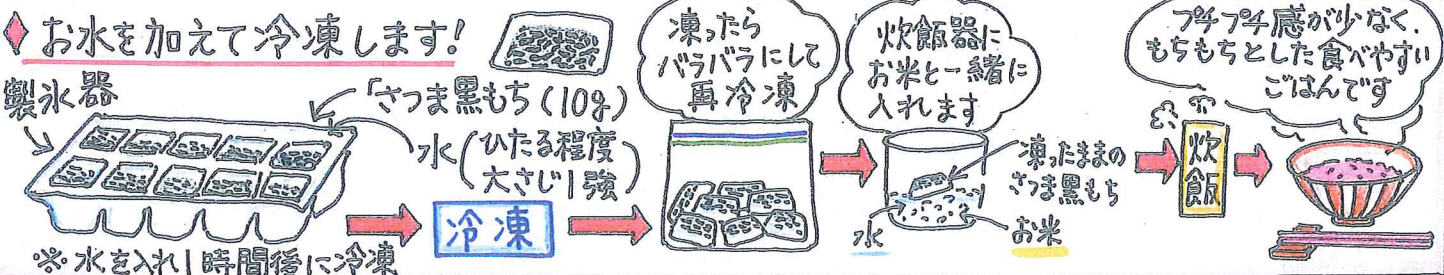
ポイント または水少なめ 浸漬
すしめしの場合はいつもの水加減。ふつうの
黒米ごはんは水をやや多めに。

いなりずしもおすすめ さつま黒もちと
お米の割合はお好みで
目安…お米2合に対
してさつま黒もち
10g~20g



「さつま黒もち」の「プチ感」が好き？ 苦手？

- プチプチ感が好きな方は、お米とさつま黒もちを
一緒に浸漬して炊いてください。(冬場は1時間浸漬)
もちりとして風味のよいおいしい黒もちごはんができます。
- プチプチ感がちょっと苦手な方にもぜひ食べて
いただきたいのでお試しください。



お米の気持ち

お米はとっても
デリケート！
生鮮食品と
同じです！
私たちは
生きています！

お米の継ぎ足しはNG！
毎回洗ってきれいに乾燥
させてから新しいお米を
入れてくださいね。
冷蔵庫の野菜室がベスト！
密閉容器に入れてくださいね。
出したらずに戻して！→結露に注意！

よくねがひ
します
ちょうど
いいんだ！

がごしま お散歩日和 藤川天神 菅原神社

毎年2月中旬から3月上旬が見頃の臥竜梅

菅原道真公

藤川天神の祭神は学問の神様「菅原道真公」

境内の梅園には道真公がお手植えされた一株が繁茂
したといわれる約150株の梅の木があり、このうち50株の梅は
その幹を地上に伏せ、その姿がまるで竜のように見えることから
「臥竜梅」と呼ばれています。

春の到来を告げる東風。寒さを和らげ
梅を開花させます。昔から春は東
から吹く風によってやって来ると考
えられてきました。
「東風吹かば匂ひおこせよ梅の花
あるじなしとて春を忘るな」
道真公が詠まれた有名な歌です。

かんこう ばい
寒紅梅
くバラ科
文字どおり
寒い時期に
紅色の花を咲かせ
ます。一重と八重が
あり、花の少ない
1月~2月にその鮮
やかさは目をひきます。
● 木の下に梅のお花見も
いいですね。梅の香り、癒されそう。

受験シーズン
には合格を
祈る受験生
の姿も...

がんばって!! 受験生お夜食メニュー

夜食のおにぎりは受験生のおなかも ころも満たします!

おにぎりは心強い味方!
具は、梅干しや漬物、残りおかずなど
カンタンなもので十分。パリッとにぎって
すぐに食べられます。小さめににぎれば
食べやすいし、1個1個包んでおくと
何が入っているか楽しみ♪
アルミ
ホイル
で
包んで
お茶やスープ
も一緒に~

受験生をもつ家族の
皆様へのお願い!
炊きたてのごはんは
多めに冷凍保存を
おすすめします。
いつでも解凍
して、おにぎりか
作れます。

こんがり美人の 焼きおにぎり

夜食にも
ぴったり!

＜作り方＞
① 炊飯するとき水を大さじ2(300cc)ひかえAを
入れ炊きます。(ややかためのごはんが作りやすいです)
② 炊き上がったごはんを混ぜおにぎりを作ります。
(表面をカリッとさせるため、握るとき水分を拭き取らない
のでおにぎり型Bを使うのがやりやすいです)
③ オーブントースターで表面のバタバタがなくなるまで焼
きます。(約5分くらい)
④ 焼き上がったBをさっとつけて完成!

＜材料＞
● BG無洗米…2カップ
● しょうゆ(にいくち)大さじ2
● だしの素…小さじ1

冷凍して
おくと、何かと
重宝します

Bつけダレ
しょうゆ(にいくち) めんつゆ さとう
1 1 1