

今月の仲間たち たまご 白いごはん ごはんのおとも

たまご 味つきゆでたまご

塩たまご <作り方> (4個分)

- 水1カップに塩大さじ1をとかし、殻にひびを入れたゆでたまごを熱いうちに加えひと晩漬ける。(冷蔵庫で保存すると4.5日は十分もちます。)

みそたまご <作り方> (4個分)

- みそ1/2カップ、みりん大さじ1を合わせラップに等分してのせて、ゆでたまごをくるんで冷蔵庫でひと晩漬けます。そのまま1週間くらいはもちます。

たまごにおみそを少しつけたままで

みそたまごまるまま1個!びっくりおむすび!!

しょうゆたまご <作り方> (4個分)

- お鍋にしょうゆ(濃口)大さじ3、みりん大さじ1、水1カップ、にんにく1片、しょうが(うす切り4枚)を入れ煮立たせ、熱いうちにゆでたまごを加え、煮汁ごと冷蔵庫へ。

たまご ゆでたまごの作り方

● 冷蔵庫から出した卵の先が丸いほうに画びょうで穴をあけ塩少々を加えた熱湯にお玉を使って静かに入れます。最初の1分は転がしながらあとはお好みの時間ゆでて冷水にとって冷やし水の中で殻をむきます。ゆで時間の目安は下記を参考にしてください。

- とろとろ状態……6分
- ゆるい半熟……9分
- 真中がやわらかい……11分
- かたゆで……12分

たまごの大きさによって、ゆで時間は加減してください

3日くらいは冷蔵庫で保存できますよ。

ひと煮立ちでOK! 煮つめないようにしてくださいね。

ごはん ごはんによく合うおかず

市販の「なめたけ」(味付エノキ)のような味の「自家製なめたけ」を作ってみました!

えのき茸の保存食!!

<材料米斗>

- えのき茸 (3袋)
- さとう (大さじ2)
- みりん (大さじ1)
- 酒…… (大さじ2)
- こいくちしょうゆ (大さじ3)
- 酢…… (大さじ1) ● 昆布だし少々

たくさん作って冷凍もOK! 小分けにして冷凍しておくと便利

① 石づきを取ったえのき茸を1cmの長さに切りフライパンに入れます。

② 調味料を全て①に入れます。中火くらいの火力で軽く混ぜます。

③ 時々混ぜながら水分がある程度なくなったらでき上がり!

かごしま 2015 吹上浜 お散歩日和 砂の祭典 10th 南さつま市制10周年記念 砂でつくる夢と感動

平成27年
5月1日(金)～31日(日)



メイン会場……砂丘の杜さんぽう内特設会場
(南さつま市金峰町高橋)

その他関連イベントは南さつま市内各地域にて

今年も「吹上浜 砂の祭典」が始まりましたね。砂像テーマは「ハッピードライブ」。どんな乗り物の砂像が見られるのかとても楽しみです。ゴールデンステージは5/6(水)までですが、セカンドステージは5/7(木)～31(日)AM.9:00～PM.5:00までです。砂浜を舞台にくりひろげられる砂の芸術! 毎年スケールの大きさに感動!!

JAのお米屋さん 鹿児島パルライス 黒豚おこわ米も応援

吹上浜へ出発!!



BG無洗米と具を炊飯器に入れて炊くだけ。カンタン!

初夏の田んぼ 田植え

昔は苗代で作った苗を1株ずつ手で植えていました。今は田植え機に苗をセットして植えるのがほとんどですが、山間部の小さな田んぼや機械が入らない棚田や田んぼのすみこなどは今でも手植えをします。

これから温度が上がるにつれて葉の数が増えていきます。田んぼに植えられた苗はおよそ1週間で土の中にしっかりと新しい根をはります。