

たわわタウン谷山 おいどん市場内

# 結び屋

特A 平成27年度

こだわりの おむすび

平成25年・26年・27年 県民米「あきほなみ」(県北産) 食味ランキング 3年連続 **特A** を獲得! 結び屋のおむすびはこの「あきほなみ」を使用!

**塩むすび** 笠沙産 釜炊き塩

**梅** さつま町産 南高梅

**黒ごま鶏** 県内産 黒ごま鶏

**牛ぶれ煮** 県内産 牛肉

**海苔** 出水産

**おこわ** たけのこ 県内産 たけのこ

**高菜** 県内産 高菜

**豚みそ風 焼むすび** 県内産 豚肉 味噌風発酵調味料

**【精米コナ】** 鹿児島県産米 精米1kg **350円** つきたては、味、ツヤ 香りがちがいます。

**毎週木曜日 ポイント2倍**

五ツ星お米マイスターからひとこと

**浸漬** お米を水に浸すと、始めの30分で急速に吸水し、含水率約14%のお米が約26%に、その後30分で約30%になります。この状態を膨潤といいそれ以上は吸水しません。浸漬は加熱中の熱伝導と漬透力を高めるために重要です。

## ふまれても平気な草花いろいろ

いつも人にふまれる危険を背負って生きている道ばたの草花! かわいそう... と思いきや、むしろふまれたほうが好都合な草花たちもいます。そういえば、人の生き方を雑草に例えたりしますよね。



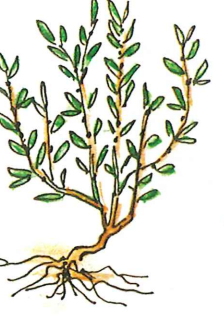
オオバコ

粘り気のある種はくつの底などにつきひろがっていきます。



カゼグサ

茎の根元に折れ曲がるしくみがあり、ふまれても平気。



ミチヤナギ

茎が丈夫で何本も分かれているので、ふまれても大丈夫。



オヒシバ

他の草が生えないところでも育つ丈夫な草。

皆さ~ん、鹿児島パルライスのホームページをご覧くださいね。リニューアルしました!

**見どころ バーチャル工場見学**

◆ 工場で行われている品質管理や精米の様子、BG無洗米ができるまでの工程などを動画でご覧いただけます。

工場を動画でご案内しています!

★ アンテナショップ「**結び屋**」のご案内

- ・ おむすびの食材にこだわった豊富なメニューの数々!

★ **安全・安心** 鹿児島パルライス商品のショッピング!!

★ 「おむすび通信」バックナンバーもご覧になれます。

あとかき

先般、熊本、大分での震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。まだまだ不自由な暮らしを強いられておられることを思うと心が痛みます。ただただ一日も早い復興を祈るばかりです。同じ九州に住む私たちも微力ながらこれからもずっと応援してまいります。(税所)

# おむすび通信

2016 5月号 NO.134

光風

日差しが少しずつ強まり、キラキラと輝いている景色を吹き渡る風。また、雨上がりの日差しの中、ぬれた草木の間を吹き抜ける風!

カキツバタ アヤメ キショウブ

薄暑(はくしょ)

わずかに暑さを感じ、じり程度の初夏の頃の陽気。草木の色も濃くなり、新緑から見渡す限りの万緑へと移り変わっていきます。

<http://www.kapr.co.jp>

鹿児島パルライス株式会社

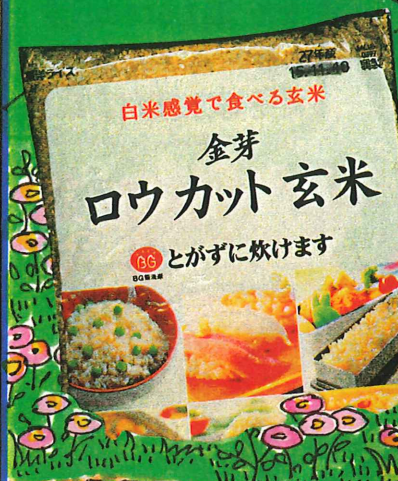
〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1

TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238



白米のようにおいしく玄米のように栄養価が高い!

# 金芽 ロウカット 玄米



**玄米**の表面は防水性の高いロウ層でおおわれています。そのため、水を通しにくく、炊飯しても煮上がらないため、ふくらと炊くことができません。

**金芽ロウカット玄米**はロウ層をカットしているため白米と同じように粒がふくらとしたおいしいご飯が炊き上がります。

**炊き方**は、普通の炊飯器でおいしく炊けます。浸漬時間は1時間。  
水加減 玄米1:水1.5

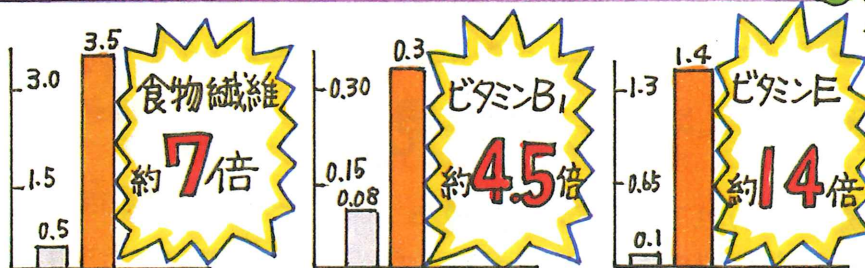
- Point 1 炊飯釜の白米モードで炊ける
- Point 2 洗う手間なし(BG無洗米)
- Point 3 浸漬は1時間でOK!

白米感覚で毎日のご飯にどうぞ!

新技術で玄米表面の蠟(ロウ)を均等に除去(カット)することで玄米のデメリットを払拭した新しい玄米です。



白米とロウカット玄米を比べてみました!!



※東洋ライス株式会社カタログ参照

## ライスサラダ



ロウカット玄米で作るボリュームも栄養もたっぷりの「ライスサラダ」!

①ロウカット玄米(炊いたもの)を水洗いし、ザルにあげて水気を切っておく。

- ＜材料＞  
 ・炊いたロウカット玄米  
 ・パプリカ、玉ねぎ、おくら、きゅうり、トマト、山芋(全て角切り)...各大さじ1  
 ・豆の水煮...大さじ2

②Aを角切り(約8mm)にしたものを①と混ぜる。③AとBを②に混ぜ合わせる。

- ④皿にレタスなどを敷き③を盛りつけてナッツをのせ、仕上げにオリーブオイル(分量外)をまわしかけて完成。

## ライスミルク

ほんのり甘く、さらっと飲みやすい

シリアルにかけてもおいしい!!

＜作り方＞①Aを1日以上水につける。(夏場は冷蔵庫で)

②①と水、塩を入れてミキサーにかけて完成。(ミキサーは2分くらい)

- ＜材料＞  
 A  
 ・ロウカット玄米 20g (玄米でもok)  
 ・水 500cc  
 ・塩 ほんの少し (ちとつまみ)

ホット  
アイス

シナモンを入れてもおいしいですよ。

ふるさと自慢 鹿児島県さつま町 奥薩摩のホタル舟



## ホタル舟運行

さつま町の中心を流れる川内川の中流域では川岸に乱舞するホタルをさおし舟で下りながら観賞できます。情緒たっぷりのこのイベントは5/12(土)～28(土)まで。乗船受付は5/6(金)から予約センター(TEL.090-9602-4640 AM10:00～PM16:00)まで。

## くらしを楽しく

ダイエットを兼ねた動きも工夫して～! 一石二鳥!!

古いタオルでカンタン、便利な雑巾スリッパを作ろう!



## ちょっと一息 脳トレクイズ

Q. 下の7枚のカードのうち、1枚のカードを動かして正しい計算式にしてください。

4 + 3 - 2 = 10

●4月号の答え ②ガソリンスタンド(どちらも油をうるから)