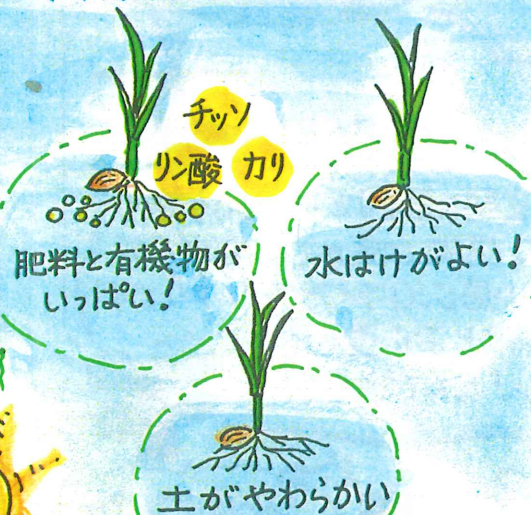


さあ、いよいよ田植えの季節です！ 今年も豊作でありますように！！



バランスのとれた田んぼの土

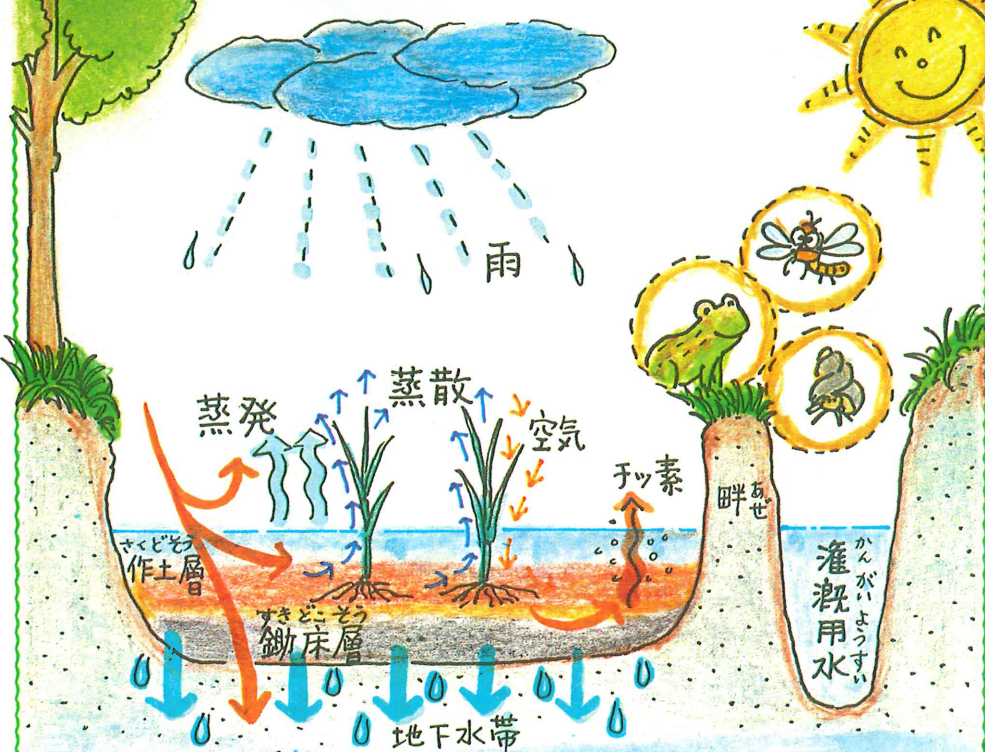


米づくりは土づくりから

肥料の3要素は **チッソ** **リン酸** **カリ**

- チッソは苗の生長を助けます。
- リン酸は茎の数を増やし、実りをよくします。
- カリは葉や茎を丈夫にします。

田んぼは自然環境のサポーター



①水をきれいにします！

- 土の層が汚れた水をこし、有害なチッ素も分解して（無害にして）放出します。

②気温を調節します！

- 水蒸気をたっぷり発散し、気温が上がるのを抑えます。

③生きもののすみかになります！

④洪水や土砂くずれを防ぎます！

- 田んぼは雨水をいったんため、ゆっくり放出するので洪水や土砂くずれを防ぎます。

⑤地盤沈下を防ぎます！

- 地下水と川の水量のバランスをとりながら雨水をゆっくり地中に浸透させます。

夏のごちそうとうもろこし

とうもろこしご飯

■とうもろこしを1本芯ごと
入れて炊き上げます！！

＜作り方＞

①とうもろこしの実を包丁で
こそぎ取ります。

②浸漬したお米に①とAを入れ、全体を混ぜ、とうもろこしの
芯を最後にのせて炊飯器で炊きます。蒸らし終わったら
とうもろこしの芯を取り除きバターを加え、全体を混ぜ合
わせてでき上がりです。 **ポイント！**

◆とうもろこしの実がそぎづらいときは3等分にし、断面を
下にしてまな板の上に立て、上から包丁でそぐと やりやすいです。

＜材料＞

- とうもろこし…1本
- お米……………2合
- 水…いつもの水加減
- A ●塩・酒…各小さじ1
- バター……10g

※お米は30分浸漬します

今回は お米のクイズ



Q. 白いごはんにはたんぱく質とビタミンは含まれている？

- ①たんぱく質だけ含まれている
- ②両方含まれている。
- ③どちらも含まれていない。

5月号の **+** のカードを動かします。（かけ算にします）

こたえ **4 × 3 = 12**

ふるさと自慢 パワースポット

徳光神社（指宿市山川）

江戸時代 中期、前田利右衛門（まえだりえもん）は、
琉球からさつま芋の苗を出身地の
山川郷岡見ヶ水（おかみづみず）に
持ち帰り、その頃米の不作に
苦しむ人々を救ったといわれ
ています。

徳光神社は利右衛門の死後、その功績をたたえ
供養のために村人が持ち寄ったお金で供養堂を
建てたのが起源とされ、別名「からいも神社」と
呼ばれています。

利右衛門は
当時、海運業の仕事で
薩摩藩と琉球を
往復していました。

琉球から鉢植えで
苗を持ち帰り、研究を
重ね栽培に成功！
種いもや苗を農民に配り
栽培法を普及させました。

暮らしを楽しく

夏場のお弁当におすすめ！

梅干しご飯



ポイント
梅干しをご飯全体に
混ぜ合わせるのがコツ。

＜材料＞

- お米…2合
- 梅干し…2~3個
（しずく）

＜作り方＞

①お米はいつもの水加減で30分
浸漬後、梅干しを入水で炊きます。

②炊き上がった梅干しの種の周りの梅肉を
落としながら、ご飯と混ぜ合わせ
種を取り除いたら、でき
上がり♪

ほのかに
ピンク色の
ごはん

生野菜は
NG！

しっかり火を
通し、常温に
冷ましてから
詰めて！！



梅干し好きにはたまらない！！
とってもおいしいですよ。

普段のメニューにもおすすめ

梅ごはん丼



塩ゆでくら
しらす干し

他に 大葉

みょうが など