

たわわタウン谷山 おいどん市場内

毎度
ありがとうがいっぱい

結び屋

たまごかけ
ごはんセットが
バージョンアップ!

新
たまごかけごはんセット

お隣の「長吉屋」さん
(さつま揚げのお店)と
コラボして販売スタート!
「さつま揚げ」を一皿プラス
した「たまごかけごはんセット」
¥450です。

たわわたまご使用

たわわたまごは ビタミンやアミノ酸を
多く含んだ海藻「アルギット」を配合した
飼料を与えることによって栄養価が
たわわに詰まったこだわりのたまごです。

たわわたまご
おいしい
理由!

おまたせしました!
NEW 玄米おむすび
もちもち シンプル塩味!
中サイズ **¥130**

「結び屋」店頭で精米します! 毎週
産直のおいしい玄米をお好みに
応じて精米! 1kg **350円** 精米の日
袋持参の方は **30円引** **2倍**

☆☆☆ 五ツ星お米マイスターからアドバイス ☆☆☆

むらし は「うまし」といいそのときの温度管理がごはんの
美味しさを左右します。炊飯器を使って炊く場合、うま
いかなときは炊飯直後再度炊飯スイッチを入れます。
2～5分スイッチは切れますのでこれでOKです!

うなぎ のこといろいろ

栄養がいっぱい!
疲労回復!
体力増強!

体がよろこぶ
食べ合わせ

うなぎ
● レチノール
● たんぱく質
● ビタミンA・B・E
● DHA・EPA

こまつな
● βカロテン
● ビタミンC

市販の「パックうなぎ」をおいしく!

① タレがかかっているうなぎは
水で洗ってタレをおとします。
(水道水できれいに洗い流す)

② お酒を振って魚焼きグリルで5分程。
焦がさないようにこんがり焼きます。

③ 食べやすくカットして付属のタレをかけて
食べたり、又は、お好みの調理をしてください。
(タレは水少々を加えお鍋であたためる)

※ うなぎを洗うことが最大のポイント!

田植えに行ってきました!!

これからの
稲の生長が
楽しみで〜す!

6月中旬、12年ぶりに昔ながらの手植えを
体験しました。少しの時間でしたが小雨の
降る中、泥に足をとられながら苗を真直ぐに
植えるのは私にとっては至難の技でした。
古来から今に続く先人の苦勞を感じ感謝して毎日
おいしいごはんをいただきたいと思いました。(中野)

あとかき

皆様、暑い夏、いかがお過ごしでしょうか。日中、外の気温はうなぎ
のぼり、一方、室内は冷房でひんやり〜。この温度差が体調を
崩すともいわれています。どうぞ皆様、体調管理にお気をつけ
ください。私は、今年の夏も、お弁当を持参して「お米パワー!!」で
何とか乗りきっていこうと思っています。(担当: 中野)

おむすび通信 2016
7月号
NO. 136

祭 祭 祭 神社

冷たいパイ
氷 氷
かき氷

お米の頒布会
コメこめいと
**暑中お見舞い
申し上げます**
会員様募集中!!
毎月、鹿児島県産のお米をご自宅までお届け
いたします。詳しくは弊社までお電話ください。

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

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