

いつもありがとうございます!!

発表
します!

人気おむすびベスト5

H28.4月~6月調べ

1位

鮭

お子様から
ご年配の方まで

根強い人気!

2位

明太子

九州産の少し
ピリ辛の明太子

3位

いなり

パッケージもリニューアル
数量限定!!
お早めに!

4位

豚みそ風
焼きむすび



当店手作り
豚みそ使用!
おすすめ!!

5位

高菜

じっくりと時間をかけて
炒めた高菜は絶品!!

新商品

ひじきむすび

ミネラルたっぷり!



中サイズ
130円
(税込)

店頭精米販売

注文をお受けしてから
店頭にて精米します。

★夏の新米(種子島コシヒカリ)
販売中!! (税込)

1kgにつき
450円

毎週木曜日

精米
の日

スタンプ2倍

皆さん、夏バテしない
ようにおむすびを食べて
暑い夏を乗り切り
ましょう。(深江)



夏野菜いろいろ



とうがん
冬瓜

冬瓜は夏の
野菜です
(旬は7~9月)

- 水分とカリウムが
利尿を促す!!
- ビタミンCも含む!

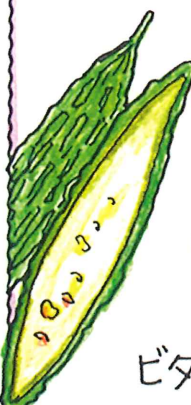
保存 皮をむいて小分けに切り
ラップをして冷蔵。丸ごとなら
冷暗所で長期間保存できます。

おすすめ食べ合わせ

とうがん + カリウム

たまねぎ + 硫化アリル

動脈硬化予防



にがうり

ゴーヤとも
呼ばれています

苦味は下ごしらえでカバー

- ワタを取り除き1mm~2mmの
薄さに切り、塩もみしたり、熱湯を
かけると苦味が弱くなります。

おすすめ食べ合わせ

にがうり + ビタミンC

豚肉 + たんぱく質

夏バテ予防

ビタミンCと苦味成分で

夏バテ解消!!

カルシウムも
含まれています

食欲増進!!

ピーマン

βカロテンが豊富

- 油を使った料理すると
吸収率UP!

※ビタミンCはトマトの4倍!

●ルチン(ビタミンP)・ビタミンC・A・E
カリウムなど含まれ栄養豊富!!

おすすめ食べ合わせ

ピーマン + βカロテン

牛肉 + たんぱく質

ストレス緩和



漢字クイズです。何と読むでしょうか。

- ①「縁も縁もない」
- ②「蛇の道は蛇」

7月号のこたえ ①約70粒でした

あとがき

「おむすび通信」7月号でご案内しました夏の新米「種子島コシヒカリ」の
販売も開始され、今月は「鹿児島県産イグヒカリ」の登場です。
8月23日から一般販売が予定されています。新米ならではの味、
ツヤ、香りをどうぞ楽しんでください。

炎暑の続く毎日、食欲もなくなりがちなときに夏の新米は、
まさに救世主!! ピカピカ光る白いごはんは心が躍ります。
新米のよさが際立つのはやっぱり「梅入りおむすび」! 私の一押しです。
(担当:中野)



お米の頒布会

コメっこめいと

会員様 募集中!

残暑お見舞い
申し上げます
お体をどうぞお大事に!!



毎月(10日・20日・25日)鹿児島県産のおいしい
お米をご自宅までお届けいたします。詳しくは
弊社までお問い合わせください。

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

鹿児島パールライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1

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