

夏の新米

幾久しく(永く)光り輝くイクヒカリ

一般販売(予定) 8月23日(火)～

主な産地

大隅地域

鹿屋市
東串良町
志布志市
大崎町

鹿児島県産
イクヒカリ

＜特徴＞

- コシヒカリよりも大粒。
- 温かいときの食味は「コシヒカリ」と同等以上。
- 冷めても粘り柔らかさが長時間保持されます。

袋のデザイン「薩摩系びな」は生まれた子どもが元気に育つようにとの願いが込められています。お米づくりも一緒に収穫まで愛情込めて育てます。



霧島温泉郷(牧園町・高千穂・丸尾地区)

■柳ヶ平散策路(標高:約490m～530m)
(距離:約2.5kmの周遊コース)

広葉樹林を主体とした明るく見晴らしの良いほぼ平坦なコースです。

■手洗散策路(標高:約600m～690m)
(距離:約900mのコース)

四季を通じて花・紅葉などが見られる色鮮やかなコースです。

■丸尾自然探勝路(標高:約600m～700m)
(距離:約2.3kmのコース)

石畳で整備されたコースで樹齢200年以上の大きな木が生い茂り野生のシカや珍しい蝶・野鳥が生息しています。

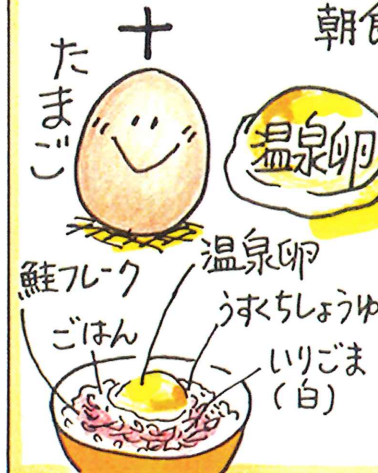
山の日にかぐにだけ
休日に韓国岳に登ってきました。あいにくの霧でちょっと残念でしたが清々しい気分で大満足! by 中野

元気のもと
ご飯パワー

朝食は「ご飯を主食」がカンタン!

必ず買いおきしてある食材といえば「卵」! 手軽に調理ができ、味も形も変幻自在! 朝食の強い味方。卵はご飯と相性抜群です。

市販のタレ付温泉卵はしょうゆのかわりにタレの使用可



手作り即席「味噌玉」

「味噌玉」とは、お味噌にかつお節、乾燥ワカメ、ネギ、花麴などお好みのものを加えて丸めるだけ! あっという間にできる即席おみそ汁のもとです。(10個分...おみそ120g～150g。目安です。おみその塩分によって加減してください。)



「味噌玉」アレンジ

- ・おみそ
- ・油あげ・かつお節
- ・ネギ・煮干しの粉
- ・おみそ・みつば
- ・花麴・ワカメ
- ・かつお節・煮干しの粉

お昼のお弁当にプラス「みそ玉」いろんな具で試してみてください!

ヘルシー
夏レシピ

ササミの南蛮漬

冷蔵庫で2～3日はもつ常備菜。

- ＜材料＞
- ・鶏ササミ
 - ・ピーマン・玉ねぎ
 - ・人参・パプリカなど
 - ・片栗粉
 - ・油(少し)
 - ・油(適量)

- ＜調味料＞
- ・酢(大さじ3)
 - ・しょうゆ・みりん(大さじ2)(大さじ2)
 - ・さとう(大さじ1)

- ① お野菜は細切りにAに漬けておきます。
- ② ササミは筋を取り、薄くひと口大に切り塩コショウをふり、片栗粉を薄くまぶして揚げ焼きにします。
- ③ ②を熱いうちに①に合わせ味をなじませて完成です。

※材料の量に合わせて調味料の量は加減してください。タカノツメを入れてもOK!