

新発売「具とう米シリーズ」の人気商品を冷凍おむすびに!



ご家庭のレンジで
お手軽にお召し上がり
ください。便利!

お弁当にも
うれしい♪

冷凍おむすび

- 黒豚おこわ米 ●お赤飯
- 黒さつま鶏おこわ米 ●たけのこおこわ米

(各95g×2個入り)

取扱店: 鹿児島県内Aコープ各店舗
(一部店舗は除きます)

お米のきもち

これからどんどん
暑くなるし梅雨の
じめじめ、いやだなあ

大丈夫! でも
3つの約束を
守ってね。

お米の保存

約束1 お米は早めに使いきって
ください。(目安…夏場1ヶ月)

約束2 お米は密閉容器に入れて
冷蔵庫の野菜室で保存!

約束3 お米の保存容器は清潔に!
お米のつぎ足しはNGです!

耳より情報

「金芽米&金芽ロカット玄米」を対象に 「お米と健康アンケートキャンペーン」実施中!

6月30日(金)までやってま〜す! ※詳しくはパルライス
取扱店まで。

クイズの答えは
裏面にあるよ

漢字クイズ

Q. □に入る漢字は何でしょうか。(四字熟語)

① 臨 □ 応 変 ② 油 断 □ 敵

③ □ 刀 直 入 ④ 温 □ 知 新 ⑤ 晴 □ 雨 読

ふるさと自慢 風は南から 奄美大島

鹿児島県 奄美大島

「奄美群島国立公園」が
誕生しました!!

平成29年3月7日、国内34ヶ所目の国立
公園として「奄美群島国立公園」が指定され
ました。公園のテーマは「生命にぎわう亜熱帯の
シマ〜森と海と島人の暮らし〜」です。

国の天然記念物
ルリカケス

国の天然記念物
アカヒゲ

国の特別天然記念物
アマミノクロウサギ

鹿児島市内に奄美の自然や文化
生活に触れられる「奄美の里」
があります。ここには奄美大島と
同じ時間が流れています。

奄美の郷土料理「鶏飯」なども
味わえます。詳しくは「奄美の里」の
ホームページをご覧くださいませ。

さわやかドリンク 手づくり梅シロップ

氷砂糖と
梅を交互に入れ
最後は氷砂糖を

〈材料〉

- 生の青梅(1kg)
- 氷砂糖(1kg)
- 酢…200cc

〈作り方〉

- 青梅を洗う → ざるに上げて
自然乾燥 → ハタを楊枝でとる → 清潔な瓶に
梅と氷砂糖を交互に詰める(4Lほどの瓶)
- 酢をまわし入れる → フタをして瓶を傾けたり
まわし回し、酢を全体にいき渡らせる → 涼しい
場所で保管する → 10日程でエキスが上がる
- 梅がシワシワになるまで3週間くらい(注)一日一回は瓶を動かす
→ 梅を取り出し(1ヶ月くらい)液をこして清潔な保存瓶につめ替え完成!

水や炭酸で
割って!!