

夏の
新米

鹿児島県産

コシヒカリ

金峰

大浦
笠沙

種子島

夏の新米の
主な産地は
種子島・金峰
大浦・笠沙！
今年も いいお米が
穫れました！！

種子島コシヒカリは
日本一早い
超早場米です！

7月下旬～8月上旬には、夏の
新米 **コシヒカリ** を皆様の
食卓へお届けしま～す！！
おたのしみに～

かごしまの野菜 **ピーマン**

ハウス栽培は11月～5月がピーク期
路地ものは夏が旬！



赤くなったら完熟の証し！！
●ビタミンCは緑と比べ約2倍
●カロテンは緑と比べ約3倍

種ごと調理を
おすすめ！
種は苦くないので調理が
カンタンなうえに美味しいし、
栄養もいっぱい！料理
の味を変えることも
ありません。

★注目の栄養成分★
ビタミンC・A・E・P
カロテン・カリウムなど
●熱に強い
●ビタミンCがたっぷり
●おいしいコツ
ピーマンは縦に切ると
青くさが軽減され
ます。
油との相性抜群！！

漢字クイズ
Q. 次の①～④は
何と読むでしょう。
「漢字1字に仮名
5つ」です。

① 志
② 詔
③ 政
④ 肋

こたえは裏面に
あるよ。

JR日本最南端の駅
西大山駅 (指宿)

ふるさと自慢

JR日本最南端の駅
として知られる西大山駅は
正面に開聞岳を望む素晴
らしい景観が自慢です。

幸せを届ける
黄色いポスト
全国でも珍しい「黄色いポスト」
指宿市の花に指定されている
「菜の花」をイメージしています。
実際、手紙を投函できます。
きっと幸せを運んでくれる
かもしれません。

**幸せの
ベル**
駅前にあります！！
願いの数だけ鐘を
鳴らしてみては？

●西大山駅記念入場券を指宿駅にて
発売しているそうですよ♪

夏休みの
お昼ごはん

カンタン **タイ料理**
ガパオライス

＜材料＞2人分
●豚挽肉…200g ●玉ねぎ(中)…½個 ●パプリカ(大)…½個
●バジル…12枚 ●にんにく…1片 ●卵…2個 ●ごはん…2膳

調味料
●ナンプラー…大さじ1 ●しょうゆ(濃口)、オイスターソース…各小さじ1
●豆板醤…小さじ1 ●砂糖…小さじ1 ●コショウ、ごま油…各少々

＜作り方＞
①玉ねぎ、にんにくは
みじん切り、パプリカは
2cm角に切る。
②フライパンに ごま油
をひき、にんにくと豆板
醤を炒め、香りがたっ
たら玉ねぎ、挽肉の
順に炒め、パプリカを
加えてよく炒める。
③調味料を加えて
混ぜ、バジルを入れ
軽く炒めたら ごはん
を添え、同じフライパンで
目玉焼きを焼いてフ
ィン

上からのせたら
完成です♪

ポイント
●目玉焼きは
油を多めに
フタをせずに焼くと
黄身があざやかな
色に仕上がります。