

おいしい新米が穫れました!

鹿児島県産
コシヒカリ

夏の
新米

新米
贈り物に
いかがですか

鹿児島県産
コシヒカリ

夏の
新米

薩摩系びな
生まれた子どもが
元気に育ちますように
の願いを込めて。

8月下旬には
皆様の食卓へ
お届けします!

幾久しく光輝く
イクヒカリ

- コシヒカリより大粒
- 温かいときの食味はコシヒカリと同等以上
- 冷めての粘り、やわらかさが長時間保持

良食味品種
コシヒカリ

九州で最も早く収穫
される超早場米!



お盆にみんなが揃ったら

BGもち米で**おはぎ**はいかが?

洗米不要
5kgと
1kgが
あります!



＜作り方ポイント＞

- 水は多めで炊飯し炊き上がった後温かいうちに半つきにします。(もち米の粒が半分残るくらいにつぶします。)

● 丸めるときラップを使うとカンタン!

あんこと ごはん = 3:2

↓
ラップで包み形を
ととのえます。

(目安)

あんこを
ひろげる



手づくり粒あん

カンタン
おいしい

乾燥豆(あずき)
から作ります!

＜作り方＞ たっぷりの水(600ml)

- ① 沸騰したら(さし水 200ml) 2分沸騰
- ② あずきをザルにあげる

- ③ 水800mlを入れ煮立ったらさし水をしながら10分煮る(アク出し作業)
- ④ さし水は3回くらい

- ⑤ 水800mlを入れ40分くらい煮る 強火から弱火に
- ⑥ 手づつぶせるくらいになったら

- ⑦ グラニュー糖を2回に分けて入れる。塩少々を入れて混ぜる
- ⑧ 混ぜながらあずきがとろとろしてきたら完成です!

あずき... 300g
グラニュー糖 300g
塩... 少々

ザルにあげて流水でサッと洗う

ザルにあげて流水でサッと洗う

ザルにあげて流水でサッと洗う

漢字クイズ

Q. 想像上の生き物です。何と読むでしょう。

- ① 河童
- ② 貉
- ③ 獺
- ④ 槌の子



かごしまの野菜 **オクラ**

ネバネバパワーが夏バテを解消!

夏バテ知らず!

ビタミンA・C・カルシウム
カリウムが多く含まれて
います。夏バテ回復にも
力強い
味方です

オクラのネバネバは
ペクチンという繊維質と
ムチンというタンパク質から
できています。ペクチンは
整腸作用が高く、ムチンは
消化吸収をよくする
効果があります。

におい消しにも!

肉や魚を煮るときにオクラを
加えるとにおい消しにもなり
消化も助けてくれます。

