

新発売

具と米!シリーズ 黒五目おこわ米

手軽でカンタン 本格おこわをご家庭で!

監修 城山観光ホテル 前田総料理長



鹿児島県産 黒さつま鶏

細かな筋繊維とぷりぷりとした歯切れの良さ、適度な歯ごたえが特徴です。さらに、旨み成分のアミノ酸が豊富なことから、味わい深いコクのある鶏として、鹿児島黒牛や黒豚とともに鹿児島の特産品として注目を浴びています。

鹿児島県産 さつま黒もち

鹿児島県で開発された九州で初めての黒もち品種。平成22年度に国の産地品種銘柄として登録されました。鹿児島県在来の玄米のもち米「溝下糯」の血を引く優れたもち質の黒米です。

ブルーベリーやぶどうで知られているアントシアニン(ポリフェノールの一部)が含まれています。

炊飯器の内釜に入れて軽くかき混ぜてから炊飯器の取り扱い方法にそって炊いてください。

②炊き上がり後すぐに均等に混ぜてから10分蒸らしてください。

黒五目おこわ米の作り方

① BG無洗米と具と水(約320cc)

注意!!
お米に入っている「脱酸素剤」は取り出してください。



- 約2合のBG無洗米が入っています。
- 2~3人前(茶わん約4杯分)(1杯155gで計算した場合)

錦糸卵ときぬさやをトッピング♪
他にもいろいろアイデア次第で味の変化や見た目の彩りを楽しめますよ♪

お米情報

お米の水ぬれ要注意

●お米の袋には小さな空気孔がありますので水にぬらさないようにしてくださいね。カビが生える原因にもなりかねません。



「備え」を兼ねて「あたら便利!」
真空包装のお米(1合・2合)

品質保持のため「脱酸素剤」が入っておりますので炊飯時には必ず取り出してください。

賞味期限……精米日から約1年が目安です。

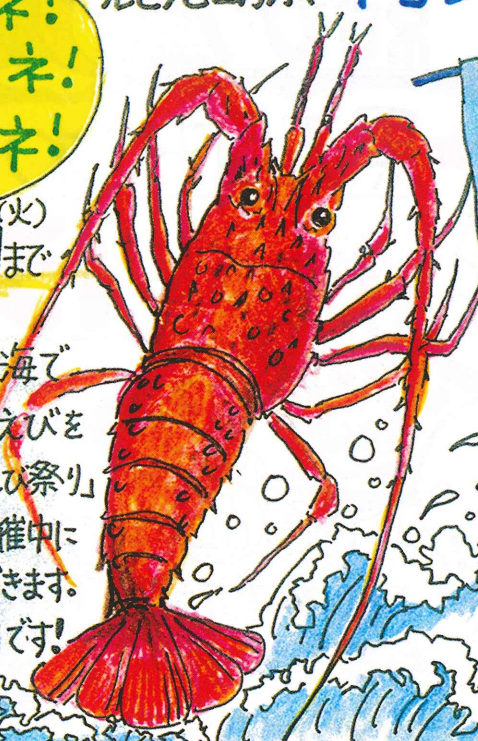
BG無洗米なので洗米不要です。

ふるさと自慢 鹿児島県 阿久根市

アクネ! うまいネ! 自然だネ!

10月3日(火)まで

阿久根近海で獲れた伊勢えびを「阿久根伊勢えび祭り」の参加店で開催中に食べることができます。今年で11回目です!



伊勢えび祭り

※詳しくは「阿久根市観光連盟・阿久根まちの駅」まで。0996-72-3646

山いもで免疫力アップ!

- 芋類の中で唯一「生食」できます。
- タンパク質の消化を助けるムチンという粘りの成分が含まれています。
- デンプン分解酵素のジアスターゼも多い。

刻めばシャキシャキ
すりおろせばトロトロ
加熱してホクホク

- 梅肉と和えて
- お刺身に掛けて(マグロ)
- お吸物に
- ステーキ風に

冷凍もOK!
たたいてつぶして小分けにして冷凍!(目安4週間)

かつおぶしとおしょうゆをかけて。おいしいですよ。

漢字クイズ Q. 動物です。何と読むでしょう。

① 熊 猫	② 蛸	③ 山 羊
④ 騾 馬	⑤ 狢	⑥ 狢 狢