

たわわタウン谷山 おいどん市場内

# 結び屋

お客様の声  
「しそこんぶむすびが食べた〜い!!」

復活商品

しそこんぶむすび  
中サイズ **150円**  
は〜い!

皆様のリクエストにお応えして「しそこんぶむすび」復活しました!

**精米宅配 宅米** はじめました

精米したての美味しいお米をご自宅までお届けします!

鍵付きの精米宅配BOXを無料で設置!! 安心です。

1kg〜の少量も配達してくれるからうれしい!!

五ツ星お米マイスターが監修しているから美味しさは信頼できるわ!

宅米 はじめました

午前11時までに注文したら午後に届くから助かるわ。

配達エリア内 どこでも **100円** (税込)

結び屋からおおむね5km圏内。2種類の注文コースを選べます。

まずはお電話ください **099-230-7803**

<結び屋連絡先>

**精米コーナー** ☆☆☆☆☆

お好みの精米加減をお選びください。

毎週木曜日 **スタンプ2倍**

玄米 — 3分づき — 5分づき — 7分づき — 精白米

## 水を考える(3)

# ファンダンウォーターのすすめ

水にドライフルーツを漬け置きするだけ!

食物繊維が豊富で栄養が凝縮しているドライフルーツを活用することで身体に必要な栄養素を手軽に補うことができるヘルシードリンクです♪

組み合わせは自由です!

オレンジ マンゴー  
グレープフルーツ パイナップル

いろいろなドライフルーツで楽しんでくださいね。

※次回(4月号)は「人は水でできている」です。

春のキャンパス

## スイートピー

句豌豆 (異和名)においえんどう

「スイート」は甘い、「ピー」は豆。甘い香りを漂わせる豆ということ。和名は「句豌豆」(においえんどう)。花はまるで蝶々のようです。……つる草のやわらかい動きに合わせてうれしそうに舞っているみたいですね!

クイズの答え

① 術 → すべ  
② 要 → かなめ  
③ 面 → おもて

## 今月の小鳥

「オオマシコ」

体長17cmくらい  
「ツィー」とか「フィー」と鳴きます。  
渡り鳥 (冬、日本に)

最近「花粉症対策」のひとつに和の発酵食品がいいと聞きました。そういえばあまり摂っていないので、まずは毎日のごはんにおみそ汁や納豆など思いっく発酵食品を多く取り入れようと思っています。私と同じお悩みの方、どうぞご自愛ください。 (担当: 下吹越)

花粉に負けない!

# おむすび通信

2018 3月号 No.156

春が来た!

サクラ

ムレスズメ

コゴシ

レンゲ

鹿児島パルライスのフェイスブックもご覧ください。

## JAのお米屋さん

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地 |  
TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238

<URL> <http://www.kapr.co.jp/>