

「ハレの日」の食卓はいつもお赤飯

ハレの日とケの日

古来より日本人は普段通りの日常を「ケの日」、祭礼や年中行事の日を「ハレの日」と呼び、日常と非日常を使い分けていました。

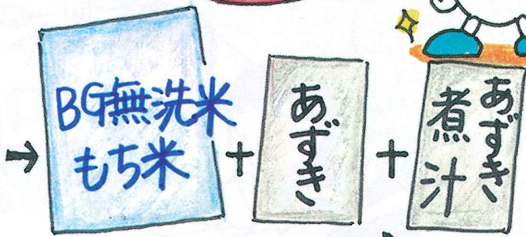


おすすめ いつでも
さっと作れる
大人気のお赤飯

(具とう米シリーズ)



袋の中身は？



BG無洗米だから

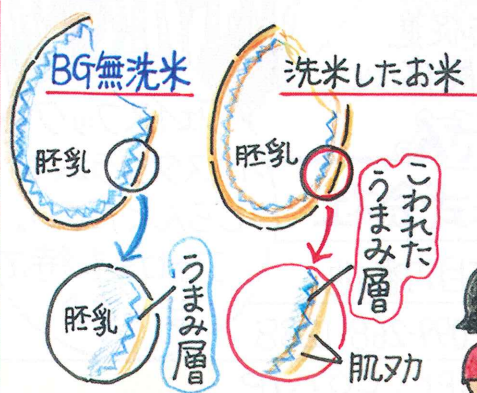
●美味しい ●洗米不要

国産の
原材料100%

炊飯器で
ふつうに炊くだけ！

※具とう米シリーズ「お赤飯」他おこわ米は、パルライス取扱店、各エコープ、HPで販売しています。

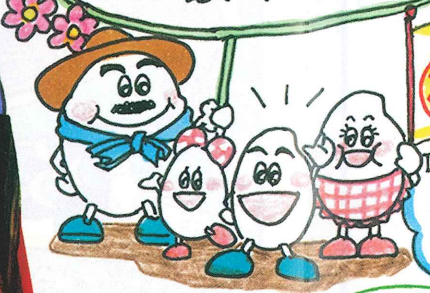
BG無洗米 がおいしいワケ！



うまみ層が残っているから
おいしいんですね

水溶性のビタミンB₁や
ナイアシンが普通精米より
約1.7倍も摂れる
のがうれしい！！

思いつくままに...
我が家のハレの日



子どもの日

いろいろな
記念日

家族の
誕生日

祝 令和

5月第2日曜日
(5/12)

母の日

6月第3日曜日
(6/16)

父の日

初夏の
運動会

「いつ炊いても失敗知らず！
毎回美味しく上手に炊け
ます。(自然の色で上品です)」

「ハレの日」以外の
ふつうの日(「ケの日」)も
「お赤飯」！

実は「お赤飯」は**朝食**にぴったりなんです！

お赤飯は「はらもち」がいいので昼まで安心！！

「お赤飯」は**常備**していると
大助かり！！

●急な
来客の
おもてなし！！

大急ぎで
食事を準備
しないとけ
ないとき！

お天気の
いい日に
お赤飯の
おにぎりを持
ってお出かけ！



お赤飯は食べやすい
大きさのおむすびにして
おくといいですよ。

準備がすんだ
人から順番に
食べてね♪

おいしい〜！

ふつうの日の朝ごはんに
お赤飯はうれしい〜♪

おはよう！

いただきます



脳トレクイズ

なぞなぞ
なにあに？

Q. 食品などなぞです。さて、何でしょう。
日本語で「888」、英語では「82」

食味の良さは

かごしまブランド 全国トップクラス

かぼちゃ

かごしまの生産月

- 5月～7月
- 12月～1月

主な品種

- えびす
- くりひろ
- くりゆたか

主な産地

- 南さつま市
- 南九州市・枕崎市

おいしいかぼちゃの
見分け方

- 皮にツヤがあり、かたく、ずしりと重みのあるもの。
- 種がしっかりと詰まわっていて、果肉の色が鮮やかなもの。

完熟を追求し
厳選された逸品！

ヘタは
枯れて乾き、
まわりがくぼんで
いるものが**完熟**の
証しです。

かぼちゃを切ったら

傷みやすい種の部分を
くり抜きラップして冷蔵庫へ。
熱いうちにつぶし→冷凍

- 果肉を加熱したら、熱いうちにつぶし、さめたら冷凍。(コロッケやデザートなどに)

大王のかぼちゃ作りに
取り組んでいます。



収穫後、検査員が「かぼちゃ」をカットし、色合い、種の形など徹底した品質チェックをし、高い基準のかぼちゃを販売しています。

かぼちゃの簡単レシピ

定番 かぼちゃのそぼろ煮

＜材料＞

- かぼちゃ... 1/4個
- 鶏ひき肉... 100g
- 生姜... 少々
- しょうゆ、みりん、酒... 適量
- 水溶き片栗粉... 適量

＜作り方＞

- ①ひと口大に切ったかぼちゃをレンジにかけ、やわらかくしておく。ひき肉とおろし生姜を油で炒める。そこに水を入れてひと煮立ちさせる。
- ②①のかぼちゃを加え、しょうゆ、みりん、酒を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。(味付けの調味料は好み)

野菜の中で
栄養価の高さはトップクラス！
カロテン・カリウム・ビタミンC
ビタミンB₁・B₂・E・カルシウム
鉄など豊富。

カロテンの働き

肌や粘膜、目を丈夫にし
免疫力を高めます。

