

結び屋

暑中お見舞い申し上げます
皆さま
暑い夏、いかがお過ごしですか。
もし、食欲のないときがあったら「おむすび」をおすすめします。
元気が
出ますよ。

精米コナ
鹿児島県産を中心に約8種類。玄米、分つき米（三分、五分、七分）、精白米など、お客様のお好みに応じてその場で精米いたします。
朗報 7月下旬より夏の新米入荷予定！おたのしみ♪
精米について教えて～。

購入時の参考にしてくださいね。

玄米

精米しないので胚芽は、そのまま。ビタミン、食物繊維が豊富。浸漬時間は5～8時間。

浸漬時間

分つき米

三分	ぬかを約3割取り除いたもの	●胚芽の栄養は残り。玄米の香りを楽しめます。（胚芽もそのまま）	約5時間
五分	ぬかを約5割取り除いたもの	●胚芽の栄養はほぼ残り。玄米の香りと、白米の甘みが楽しめます（胚芽はほぼ残る）	約3時間
七分	ぬかを約7割取り除いたもの	●お米の甘みがあり、胚芽の栄養が一部残っています。	約2時間

精白米

●栄養価は玄米、分つき米に比べて低いですが、お米の甘みやもちりとした食感を楽しめます。
ぬかをほぼ取り除いたもの
約1時間
※時間等については目安です。お好みで調整してください。

お米のきもち

直射日光が当たらない所！

お米の保存のNGポイント！
高温多湿が大敵！
虫やカビの原因をつくってしまう恐れがあります。
冷蔵庫の野菜室に入れて！（密閉容器で）

お米はとってもデリケート！
においの強い調味料などの近くにお米を置いておくと、においを吸収してしまいますので要注意！

注意！ 夏のお米の保存の悪さは特に食味の低下につながることになります！！

カンタンおつまみ

焼きみそ豆腐



＜材料＞
●豆腐…1/2丁・みそ…大さじ1/2
●すりごま…大さじ1・砂糖…小さじ1/3
＜作り方＞
①みそと砂糖を混ぜて木べらなどにぬり、直火であぶって焼き色をつける。
②豆腐は水気を切り、器に盛る。
③②に①の焼きみそ、すりごまをのせて夏のカンタンおつまみのでき上がり！

クイズのこたえ

野球のスコアボードだよ。

あとかき

仕事を終えて家に帰り家族の元気な顔を見たと。

♪ 楽しみの一杯！明日の活力、元気をチャージ！！普段は減多に料理はしませんが「焼きみそ豆腐」はカンタンでいいですよ。いつも食べ慣れた食材だけに飽きない味です。暑さはまだまだこれからです。皆さん、お身体をお大事に。（松元）

おむすび通信

NO.172

2019
7月号

暑中お見舞い申し上げます
令和元年盛夏

7月(文月)

●7日頃は小暑
23日頃は
大暑
冷たいものがおいしい頃。
おなかに気を付けて！！

JAのお米屋さん

鹿児島パールライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1
TEL. 099-268-1234 FAX. 099-268-1238

http://www.kapr.co.jp

Instagramも
ごらんください。
フォローも待って
まーす♪