

今年も美味しい秋の新米 続々入荷!

〈鹿児島県産〉

新米 あきほなみ

美味し太鼓判!

お米頒布会 **コメこめいと**
「めぐいやんせコース」
2020 11月・12月・2021 1月・2月・3月の
お届けは「あきほなみ」です!

「あきほなみ」は粘りがあり、甘みと旨みがあり、冷めても美味しいお米です。

環境を守り育てる田んぼは大切な役割を果たしています!

田んぼは暑さをやわらげます



洪水を防ぐ
田んぼはあぜで囲まれているのでダムのように雨水を溜める働きがあり、洪水から守ってくれます。

カエルやクモは害虫を食べるのでイネを守っています。

地下水をつくる
田んぼに溜められた水は長い時間をかけて土にしみこみ地下水をきれいにします。



新米 ヒノヒカリ



食味が良く、程よい粘りとモチモチ感、香り、甘みのバランスが非常によいお米です。

お米の頒布会 **コメこめいと**
「めぐいやんせコース」では
2021 4月・5月・6月・7月の
お届けは「ヒノヒカリ」です。

環境効果

BG無洗米 を選ぶと **CO2** を削減できます!



ご飯茶碗1杯(米75g)で約4.6gのCO2を減らせます。

水の節約・水質汚染の防止

安らぎをもたらす伝統的な農村の風景

生活に大切な田んぼの機能を担っているのは農家の日々の営みであり、その営みは日本のお米(ごはん)を食べている消費者に支えられています。

「国産、県内産のごはんを食べることは田んぼを守ること」です。

田んぼはいろいろな生きもののすみかになります!

田んぼがあればとなく、お米がとれないだけでなく、生きものがすみ環境も失われてしまいます。



新米の★袋に入れてもむだけ★
ごはんの★浅漬け★生の白菜を★サラダ感覚で!!

作り方はすべて同じ。ポリ袋に(A)を入れ、食べやすい大きさに切った白菜を加え袋の外からもむ。空気を抜きながら袋の口をねじって縛り10分~15分おく。汁気を軽くきって盛り付ける。

白菜の粒マスタード漬け

- 白菜の葉先... 1/2株分(400g)
- ・粒マスタード... 大さじ1
 - ・酢... 大さじ2
 - ・A オリーブ油... 大さじ2
 - ・塩... 小さじ1
 - ・こしょう... 少々



白菜は1cmの細切り
肉のソテーなどにたっぷり!

白菜のわさびマヨ漬け

- 白菜の葉先... 1/2株(400g)
- ・練りわさび... 小さじ1
 - ・酢... 大さじ1/2
 - ・A マヨネーズ... 大さじ2
 - ・塩... 小さじ1/2
 - ・こしょう... 少々



白菜は2cmのザク切り
和・洋・中、どんな食卓にもぴったり!

白菜のヨーグルトみそ漬け

- 白菜の葉先... 1/2株(400g)
- ・A ヨーグルト... 大さじ4
 - ・みそ... 大さじ1/2



白菜は1cmの細切り
和と洋の発酵力を使ってマイルドに!!

白菜の柚子漬け

- 白菜... 1/2株(300g)
- ・A 柚子の皮のせん切り... 1個分
 - ・柚子の絞り汁... 大さじ2
 - ・酢... 大さじ1
 - ・塩... 小さじ1/2
 - ・砂糖... 小さじ2



白菜は端から1cmに切る
サッとできる季節の味わい、香りの一品!!



脳トレクイズ
Q. ■にそれぞれ共通する漢字は何でしょう。

① 精 ↓ 路 ← ■ → 出
 ↑ 躍

② 器 ↓ 業 ← ■ → 染
 ↑ 氏