

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

招福 開運

いなりを食べて福招く!
初午いなり

古来より五穀豊穡を祈願し、
稲荷神社の使い「きつね」に
お供えされてきた「いなりずし」。
幸せな一年を送るために祈りを
込めて「結び屋」の金芽ロウカット
玄米いなりをどうぞ召し上がれ♪

**金芽ロウカット玄米
いなりずし**

お得な
3個セット

金芽ロウカット玄米は、白米のように美味しく
玄米のように栄養価が高く健康志向の皆様にも大人気!!
＜白米と金芽ロウカット玄米を比較＞

食物繊維	ビタミンB1	ビタミンE	白米より 糖質 約32%増 カロリー 約30%増
白米の約7倍	白米の約4.5倍	白米の約14倍	

**P パイパイ
使えます!**

●キャッシュレス決済で
お得にお買物できます。

キャッシュレス決済
5%還元対象

精米コーナー

結び屋店内にて精米
いたします!!

●玄米 ●3分づき
●5分づき
●7分づき ●精白米

毎週
木曜日 **スタンプ
2倍**

3月3日はひなまつり

女の子の健やかな成長を祈る「ひなまつり」
春の食材を使った時短の一品。
メインのお料理に彩りを添えて。

**スナップえんどう
ガーリックオイルサラダ**

＜材料＞
スナップえんどう...150g
にんにく...1かけ
エクストラバージン
オリーブオイル...大さじ1
レモン...小さじ2
天然塩...少々

＜作り方＞
●オリーブオイルににんにくの風味を移す
①にんにくは薄皮をむいてたて半分に切り芯を
取る。まな板に伏せて置き、ペーパータオルを
かぶせ体重をかけながら手の平で押しつぶす。
ボウルに①とオリーブオイルを加え
10分間置く。

●スナップえんどうをゆでる
②スナップえんどうは、ヘタと両側の筋をとる。
沸騰したお湯で1~2分間ゆでザルに
あげて冷ます。

●調味料をあえる
③②に①のオリーブオイルを加えて
からめる。器に盛り、塩とレモン汁を
かけて完成♪

Point ①
スナップえんどうは
先に塩やレモン汁を
加えると油を
はじくのでにんにく
風味のオリーブオイルを
最初にかからめると
野菜から水気が
出にくくなります。

Point ②
ドレッシングは
かけずにあえる
ドレッシングは振ったり混ぜたり
せず「あえる感覚でもOK!」
素材の持ち味がよくわかります。

応用 プチトマトも
同様です。

クイズのこたえ
□□△△

あ と が き

今回掲載の「金芽米」と「金芽ロウカット玄米」は
お米頒布会「コメこめい」のコースの中でご案内しています。毎月10日、
または25日にお客様の玄関先まで、精米日の新しい新鮮なお米を
お届けし、会員様には大変喜ばれています。

詳しくは弊社のホームページ、またはお電話をよろしくお願い
いたします。皆様の暮らしや、健康に関すること何かとお役に
立てれば幸いです。頒布会のお申し込みは随時受付付けております
のでお気軽にお電話ください。お待ちしております。(松元)

おむすび通信 2020 2月号 NO.179

鹿児島パルライスの
ホームページ・インス
タグラムをのぞいて
フォロワーも待っ
てます♪

まだまだ寒さの残る頃。衣をさらに
着る月。とはいえ立春を迎え暦の上では
もう春! 春を探しに出かけましょう。

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1
TEL. 099-268-1234 FAX 099-268-1238
http://www.kapr.co.jp