

たわわ谷山
おいどん
市場内

発表しまーす!
「結び屋」おむすび
人気ランキング

1位 鮭
小さなお子さまから
年配の方まで
幅広い世代に
不動の
人気!

2位 高菜
塩むすびを
高菜で包んだ
シンプルなおむすび
です。

3位 ばくだんむすび
ごはんの量はおむすび
2.5個分

1個 150円 (税込)
1個 280円 (税込)

スタンプWALLET

★会員様募集中★
毎月配信中!

おむすびクーポン
150円以上お買い上げで
おむすび1個プレゼント!

お米クーポン
お米1キロあたり 50円割引!

携帯電話にて
QRコードをよみ
とってください。

iOS用 Android用

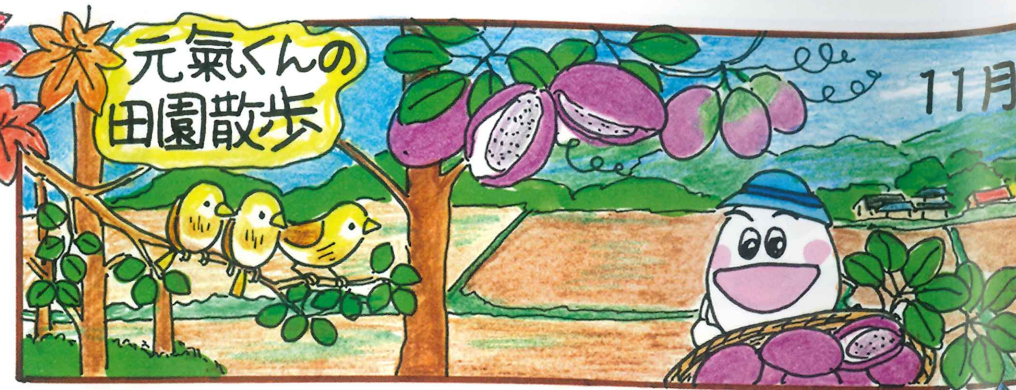
精米コーナー

令和3年産
新米 続々入荷中!

鹿児島県産を中心に
8アイテム取り揃えています!

お好みに応じて
精米いたします

新米入荷



秋の味覚 サバ

日本人にとって最も親しみやすい魚「サバ」は
秋から冬が旬! 夏サバの脂肪量に比べて秋冬のサバは脂の
のりがよく「今食べなきゃ!」. おすすめです。

ごはんによく合うカンタン
おかず サバの
ねぎみそ焼き

＜材料＞・サバ(3枚おろし 2枚)
・酒…小さじ2・片栗粉…適量

＜作り方＞
①耐熱皿にサバ半身1枚を2等分してのせ
酒 小さじ1杯をふって軽くもむ。ふたをしてレンジ
で2分～2分半加熱。残り1枚も同様です。
②Aを全部混ぜ合わせておく。
③トスターの天板にオーブンシートを敷いてサバを
のせ。その上から片栗粉をふる。
④Aの本量ずつをサバのひと切れの上にのせトスターで3分～4分焼く。
みそに軽く焼き色がつかまで焼きます。残りも同様に焼いて完成!

合わせ調味料
・ねぎ(みじん切り) 1本
・しょうが(みじん切り) 適量
・みそ…大さじ2 ½
・白すりごま…大さじ2 ½
・ごま油…小さじ½
・砂糖…小さじ½

クイズのこたえ
知恵

つけ合わせは、きのこ類や緑黄色野菜や
いんげんなどたっぷり。

秋の味覚

県北産「あきほなみ」は、平成25年から食味ランキングで
「特A」を8年連続獲得しています。なんと、令和2年産米
まで連続獲得している銘柄は全国でもごくわずか。「特A」を
ずっと取り続けている「あきほなみ」は、まさに鹿児島が誇る
お米です。この時期 あきほなみをはじめ、県内産の新米が
続々入荷中です。皆さん、食欲の秋はやっぱり新米ですね。
私は毎年新米の季節になるとワクワクします。(松元)

おむすび通信 2021 11月号 (NO.200)

カスウリ
樹木などにかみついて、
つるを伸ばします。花は7～9月。
(雌雄異株)
日がくるとつぼみが開き
始め、夜だけ咲く花。
秋には赤い実をつけ
ます。

花言葉は
「誠実」

令和3年産 鹿児島県産
新米

鹿児島パル
ライスのインス
タグラムもごらん
ください。

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