

令和3年 秋の新米続々入荷!

新米 あきほなみ

粘り、甘み、旨みがあり
冷めてもおいしいお米です!
お弁当にもぜひどうぞ!

お米頒布会 **コメこめいと**
めぐいやんせコース

2021/11月・12月
2022/1月・2月・3月

お届けは「あきほなみ」です



新米 ヒノヒカリ

食味がよく、程よい粘りと
モチモチ感、香り、甘みのバランスが
とても良いお米です。

お米頒布会 **コメこめいと**
めぐいやんせコース

2022/4月・5月・6月・7月
お届けは「ヒノヒカリ」です。

寒い季節こそBG無洗米

BG無洗米は洗米いらずなので
これからどんどん寒くなる季節に向けて
大助かりです。
BG無洗米は優しいお米です!

身体に
やさしい

お財布に
やさしい

環境に
やさしい

冷たい水で洗米する必要がありません。
●洗米時にそこなわれがちな「うみ層」が残っているの栄養も、しっかりとれておいしい
うみ層

●洗米不要でお米のロスがありません!
●水道代の節約!
〈例〉普通精米3合のお米には約4.5Lの水が必要。
BG無洗米は炊飯の水だけでOK!

●工場からも家庭からもとぎ汁は一切発生しません。
ヌカの特性を利用した精米製法による安全、安心な無洗米です!

新米で作るさつま芋ごはん

時短です! ほくり甘いおいもごはんがこんなにカンタン!

さつま芋は市販の蒸してあるものでもOK!! さらに手軽!

- ① さつま芋はさいの目に切って水にさらしてから耐熱容器に入れて電子レンジでほどよく加熱。
- ② 炊きたてのあたたかいご飯に①を入れ塩、黒ごまを加えて混ぜ合わせて完成!

素揚げしたさつま芋も美味しい!
①さいの目に切ったお芋を水にさらし水気を取り素揚げする。
160℃くらいで焦がさないように火をとおりあとは上記②と同様に。

紅さつま・紅はるか 安納こがね・安納系 種子島ゴールド など

鹿児島県産 白ねぎ

主な産地 鹿児島・南薩・日置 川薩・伊佐・姶良 曾於・肝属

ピーク期は12月～3月ですが
通年収穫が可能で県内
全域で生産されています。

青根部分から白根部分
まで均一した柔らかさ!

ねぎ特有の辛みと
甘みのバランスがよい!

熱を加えると
甘みが増す

鍋物、焼き物
炒め物などに

薬味としも重宝

鮮度の
見分け方

- 巻きがしっかりしていてフカフカしていないもの。
- 白い部分が長くて緑の部分との境目がはっきりしているもの。

ねぎのぬめりは甘みとやわらかさ

●ねぎを切るとぬめりが出ますがこれは甘みとやわらかさのもと。食物繊維もたっぷり含まれているのでいいことがいっぱい!!

香りの成分 **アリシン**

★注目の栄養成分★

- アリシン・カロテン
- ビタミンC、K
- カルシウム

アリシンはビタミンB1の吸収を助けます!

★血行促進

★疲労回復

★殺菌効果

保存
新聞紙に包んで冷暗所で(立てて保存)

切り口がきれいでみずみずしいもの

ことわざクイズ

Q. ①～③の○に入る漢字(共通)は?

① ○ ○ と力は重荷にならぬ

② ○ ○ は、小出しにせよ

③ ○ ○ は万代の宝