

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

毎月1日・15日「お赤飯いなり」の日!

限定販売

ごまが香ばしいアクセント

甘辛いいなりに小豆たっぷりのお赤飯を詰めました!

＜税込＞
＜パック＞2個入 **180円**

お赤飯いなり

昔、商家では毎月1日と15日に小豆飯を食べる習慣がありました。商売繁盛には健康維持が大切。タンパク質、ビタミン類、サポニン、アントシアニンを含む小豆が入れば白米に不足しがちな栄養を補完。体力の回復をはかれたといわれています。

スタンプ WALLET

会員様募集中!

ピッとダウンロード

iOS用 Android用

携帯電話にてQRコードを読み取ってください。

お得がいっぱい

結び屋店内で精米します!

人気NO1は 8年連続特A獲得!

鹿児島県産を中心に豊富に取り揃えています!!

精米コーナー

あきほなみ

冷蔵庫から出してすぐ一品完成!

作っておくとお助けの一品

ゆで鶏(もも肉)

水からゆでる

冷蔵庫から出したゆで鶏は食べやすい大きさに切る。

→ トマト(輪切り)にゆで鶏をのせネギソースをかける

＜材料＞&＜作り方＞
鶏もも肉(大2枚)1枚を半分に切る
水4カップ、塩大さじ2を鍋に入れ強火にかけ煮立ったらアクをとり、弱火でふたをする。10分ほどゆでたら火を止めそのまま冷ます。冷めたら冷蔵庫へ。

大事なポイント! 鶏ムネ肉でもOK!

アレンジ1 ゆで鶏から照り焼きにも。

アレンジ2 ねぎソースからゴマダレにも。(ゆで鶏は、ほぐしてからあえる)

ねぎのみじん切り(大さじ2)
砂糖、しょうゆ、酢、水 各大さじ2

ごま油 大さじ1

にんにく(みじん切り) しょうが(みじん切り) 各小さじ1

①、②、③を混ぜ合わせ ねぎソースの完成!

水からゆでる

どんな料理にするかはあとで考える! ひとまずゆでる!

ゆでるときは、塩少々を入れる

お湯からゆでる

青菜類 ブロッコリー アスパラガス ほうれん草

豚肉(うす切り)は約70℃(色がかわいたらすぐにとりあげる)

ゆでれんこん

ゆで人参

※食材が新鮮なうちにとりあえずゆでておく。下ごしらえ済みは便利。

脳トレクイズのこたえ

1 真 2 誤

あとかき

今月は早期米コシヒカリの刈り取りが始まります。県内の主な産地は種子島、金峰などです。現在産地の稲は順調に成長しています。今年も生産者の方々に感謝しつつ7月下旬から8月上旬には皆様においしい夏の新米をご賞味いただけたと思います。どうぞおたのしみに♪(松元)

おなすび通信

2021 7月号 No.196

愛されて50年

これからでも...

皆さん! お体ご自愛くださいな~

暑い夏いかがお過ごしですか!

天の川

おひめ

鹿児島パールライスのインスタグラムもごらんください。

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