

持続可能な開発目標

SDGs

BG無洗米

は地球環境に寄与しています

美味しい夏の新米 ご賞味ください!

(主な産地)

●種子島 ●金峰

好評
発売中です!

近日発売!

(主な産地)

●曾於 ●志布志 ●出水

(主な産地)

●吾平
●志布志
●大崎
●串良



会員様募集中!!

お米頒布会 コメこめいと めぐいやんせコース (8月・9月・10月 お届けのお米)

8月

(産地) 南さつま市 金峰

夏の新米
コシヒカリ

9月

(産地) 鹿屋市 吾平

夏の新米
イクヒカリ

10月

(産地) 志布志

夏の新米
なつぽのか

しそ

(大葉)

(しその主成分)

- ビタミンA(βカロテン)
- 鉄・ビタミンB₁・B₂
- ビタミンC

夏バテ対策にも!

ごはんによく合う

みそのしそ巻き

しその葉...10枚

- みそ...大さじ2
- 砂糖...大さじ3
- おろしにんにく...小さじ1/2
- すりごま...大さじ1

●ゴマ油...大さじ1

〈作り方〉

- ①(A)を混ぜ合わせる
- ②しその葉に①をのせ巻いて
巻き終わりを下にしておく。
- ③フライパンにゴマ油を入れ
巻き終わりを下にして焼く。



2本ずつま
ようじに刺すと
焼きやすい

お好みで
一味唐辛子を
振ってもOK!

両面とも
焼きます



一日のスタート
朝食に♪



おむすびの具に♪

体に効果的な食べ合わせ

しそ(βカロテン)

+

牛肉(たんぱく質)

免疫力増強

「しそ」には抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれるため、たんぱく質と一緒にとれば免疫力増強が期待できるそうです。



昔人の知恵

しその葉のうがい薬

- しその葉を5~6枚 コップ1杯の水で2~3分煮て冷まし、うがい薬として利用。温かいうちに飲むと風邪予防。



Q. 漢字クイズです。何と読むでしょう。(魚です)

- ① 細魚(又は針魚)
- ② 間八
- ③ 鰯
- ④ 鰯
- ⑤ 柳葉魚