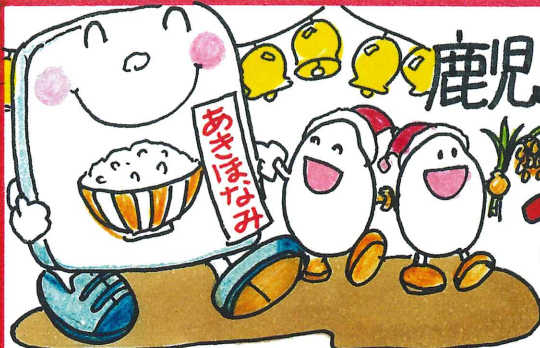




鹿児島県産
あきほなみごはん 新発売

取扱店

エコープ鹿児島・コープかごしま
おいどん市場など



あきほなみは
大人気です!

イベント予告

12月に実施予定

県下量販店にて (エコープなど)

パールライス商品
お米5kg購入の方に

あきほなみごはん
1パック進呈!

食卓に笑顔の華



こだわりの
あきほなみごはん
遂に完成!

美味しい **あきほなみごはん**
(150g × 3パック)
500 (税込) 円
(参考小売価格)

保存料などの
食品添加物不使用

**災害時に慌てない
備蓄習慣!**
「ローリングストック」

先入れ先出し!!
賞味期限に注意!

あきほなみごはんの
賞味期限...8か月

ガス直火炊き

直火炊きすることにより
ふっくらとつやのある
ごはんになります。



シャリ切り製法

炊きたてごはんを
蒸らした後、余分な
水分を十分発散させる
ことにより、ムラのない粒
立ちしたごはんになります。

3個パック



寒い冬こそ洗米不要の
BG無洗米 3つの優しさ!

1. 身体に優しい

- 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「うまみ層」が残っているため、栄養もしっかり摂れて美味しい。

2. お財布に優しい

- 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の水が必要です。BG無洗米は炊飯の水だけでOKです!

3. 環境に優しい

- 工場から家庭から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。

鶏ムネ肉は下味液に漬けて美味しく

下味液 (ソミュール液) に漬けるだけ!

- 水.....200g
- 塩.....10g
- 三温糖...10g
- ニンニク...2片
- ローリエ...1枚
- ブラックペッパー (ホール)...5.6粒

水・塩・砂糖の計量は正確に!

まず、ソミュール液を作ります

➡ **A** を沸騰させて
ぬるま湯程度に冷まし、
これで完成です。

水に対して5%の塩と砂糖。
計量スプーンの場合
気持ち少なめに

5%を
越えとお肉を
漬けたときパサッキ
はじめます。

➡ **①** 鶏ムネ肉をジップロックに入れ **A** を注ぎ入れ空気を抜きながら袋を閉じます。

冷蔵庫で
一晩ねかせて
下処理完了!

- そぎ切り.....1~2時間
- まるごと...4~8時間(一晩)

**ソミュール液を漬けた
鶏ムネ肉でチキンソテー**



＜作り方＞

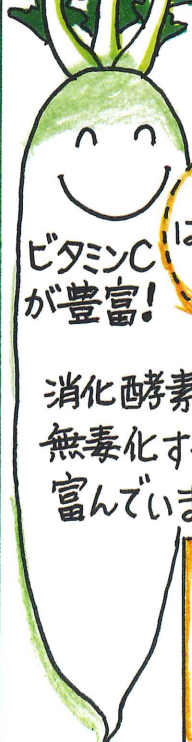
① フライパンにバター10gを入れムネ肉を焼くだけでできあがり!

下味がしみ込んでいるので
バターのみでOK! (お好みでオリーブオイル)
肉をとり上げた後のフライパンでつけあわせの野菜を炒めます。

ムネ肉は食べやすい大きさにカット。



一年中手に入る大根ですがやっぱりおいしいのは冬大根。



色白の大根は、冬野菜の
主役級です

ビタミンCが豊富!

消化酵素や有害物を
無毒化する機能成分に
富んでいます。

ヌカ漬けにすると、ビタミンB群が増します

おろし絞り汁は食
べすぎや飲みすぎに
効果的!!

大根はカリウムが豊富。
カリウムは余分な塩分を
排泄する効果があります。

● 葉の部分も栄養満点!
ビタミン、ミネラルが豊富。
※とゆがいて小さく切って冷凍もOK!