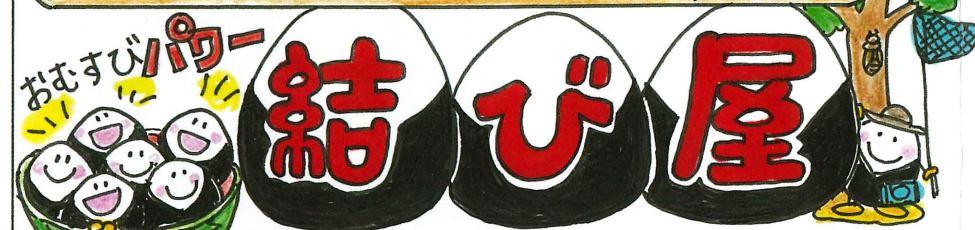


たわわタウン谷山 おいどん市場内



できたてのごはんが香る味わい
深いおむすび!

皆さん、暑い夏、「おむすびパワー」で
乗りきってくださいね!!



中華おこわむすび

1個 **150円**

鹿児島ブランド豚
茶美豚 使用!
(チャミトン)

ごま油としょうゆの香ばしさが
食欲をそそるおいしい本格
おこわをおむすびにしました!!

「結び屋」は、お米、炊き方、具材など
あらゆる方向からおむすびをプロデュース
するおむすび専門店です!

スタンプ WALLET

おむすびクーポン

●300円以上のお買い上げで
おむすび1個プレゼント!

お米クーポン

●玄米1kg当たり
50円割引!

精米コーナー

鹿児島県産を中心に取り揃えています!

お米は鮮度が命!
つきたてをどうぞ

店頭精米だからおいしい!

お好みに応じて精米いたします!

お役立ち
情報

夏休みカンタンお昼ごはん

油揚げのそぼろごはん

鶏そぼろの鶏肉を油揚げに
かえて作るそぼろごはんです。
かんたんに作れるので、今回は多めに
作り、冷凍もおすすめ!!



＜材料＞ (いなりあげ)

- 油揚げ... 3枚
- ピーマン... 2個
- しょうゆ... 大さじ $\frac{1}{2}$
- みそ... 大さじ $\frac{1}{2}$
- だし汁... 150ml
- 削り節... 2袋(3g×2)
- いりごま... 大さじ1
- ごはん... 適量

＜作り方＞

① 油揚げは5mm角、ピーマンは
1cmくらいにきざんで鍋に
入れる。

② ①にAを入れて中火に
かける(みそはよく溶かす)
汁気が少なくなってきたら
絶えず混ぜながら、汁気が
飛んでカラカウになるまで炒る。
(3~4分)

③ 削り節は手でもんで細かく
ほぐし、ごまも一緒に②に加える。

冷凍もおすすめ

※ 冷凍袋に平らに
詰めて冷凍。
1か月くらい
もちます。



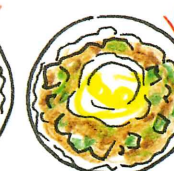
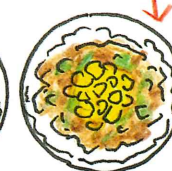
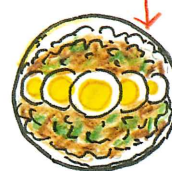
ごはんのにせて
そぼろごはん♪

さらに手を加えて
たまごをトッピング!



① ゆでたまご ② いり卵 ③ 温泉たまご

鶏肉でも、油揚げでも
おいしいよ!



うるち米はねばりけが少なく主にごはんとして食べますが

他にもいろいろなものの原料として使われています。例えば

日本酒、しょうゆ、みりん、純玄米酢、みそ、甘酒、お菓子、ビーフン等

一方、もち米はねばりけがあるのでおもちやお赤飯、お菓子等に

使われています。毎日食べても飽きないお米は、ごはん以外にも

必要不可欠な調味料や健康を支えてくれる頼もしい食材です。(松元)

おむすび通信 2022 7月号

NO.208

鹿児島パル
ライスのインスタ
グラムもごらん
ください♪

暑中お見舞い
申し上げます

2022 盛夏



あさがおの豆知識

- つるの先端は上からみて左巻きに
円をかくように運動をします。(時計の針とは逆)
- 角度が60度以上傾いた支柱には巻き付き
ません。
- 50cmくらいはなれた
支柱でも巻きつきます。



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>