

たわわ谷山
おでん市場内

結び屋

敬老の日(9/19)に
お赤飯でお祝いしましょう

♪ いっまでも お元気で♪

ありがとう♪

お赤飯パック (税込) **180円**

秋のお彼岸に
結び屋のおはぎは
いかがですか?

9月20日(火)～26日(月)
期間限定

おはぎ(2個入り)
・粒あん **260円** (税込)
・きな粉(粒あん入り)

精米コーナ

夏の新米 続々入荷中!

お米は鮮度が命!
つきたてを
どうぞ

・コシヒカリ
・イクヒカリ
・なつほのか

鹿児島県産を
中心に取り揃
えています!

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あたり
★50円割引!

iOS用
Android用

お役立ち
情報

やっぱりさば水煮缶

調理カンタン 時短 栄養豊富 ごはんがすすむ♪

梅風味 お手軽丼

さば水煮缶 梅風味 汁ごと使う

さば水煮缶 たたき 長いも

＜材料＞(2人分)

- さば水煮缶…1缶(粗くほぐす)
- 長いも…150g
- 梅干し…種を取り軽くたたく
- めんつゆ…(3倍濃縮)大さじ2
- かいわれ大根…適量(2～3cmに切る)
- 温かいごはん…小どんぶり2杯分
- 刻みのり…適量

＜作り方＞

- ① さば、長いも、かいわれ大根、梅肉、めんつゆをポリ袋に入れ、混ぜる。
- ② 温かいごはんを盛り①をかけて刻みのりをのせる。

食生活にさば缶を上手に
取り入れて!! さば缶の魅力♪

栄養豊富……ビタミンB群、ナイアシン
鉄分、たんぱく質

EPA 血液をサラサラに! DHA 脳の働きを高める!

あとかき

月の模様は世界の国々によって見え方に違いがあるようです。
日本では「もちをついているうさぎ」!? 中国ではカニ、インドではワニ、
アメリカ、北欧では人物みたいです。厳密にいうと、一律ではないと
思いますが何事も先入観なしで見ると、ものの見方は変わるのかもしれ
ません。一度うさぎの思い込みを取り払い、今年の満月を見上げてみると
他のシルエットが…なんてことがあるかもしれませんね。(松元)

2022 9月号 No.210

おむすび通信

秋の収穫祭

おむすび通信

2022.十五夜は9月10日

昔から月が大好きだった日本人!
月の形(上記)にも名前があります。また曇って見えない月
にも「無月」。雨で見えない月は
「雨月」と呼びました。

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>