

JA お米の宅配便通信

2019
7月号

夏を乗り切る新習慣

つくってみよう!

「夏越しごはん」

皆さんの最寄りの神社では、夏の神事「夏越しの祓」が催され、「茅の輪くぐり」で無病息災を祈られた方もいらっしゃると思います。実はこの行事にちなんだ夏の新・行事食があるのをご存知でしょうか？

その名も「夏越しごはん」。

これは、雑穀入りのごはんに上に乗った緑色の野菜や、邪気を払う赤色の食材を使った「丸いかき揚げ」を乗せて、生姜をきかせたおろしだれをかけたもの。カラッと揚げたかき揚げと香ばしい味の味が、栄養たっぷりの雑穀入りごはんにしみて、とても美味しいんです。しかも夏を乗り切るための必要な栄養もバランス良く備わった「夏越しごはん」は、暑さで細りがちな食欲をきつと回復してくれます！ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



雑穀入りごはん

「夏越しの祓」の伝承にならった粟、邪気を払う豆などが入ったごはん。

丸いかき揚げ

茅の輪をイメージした「緑」色、邪気払いをする「赤」色の旬の夏野菜を使います。

おろしだれ

百邪を防ぐといわれる生姜をきかせたおろしだれ。



ぜひお試しください！



「夏越しごはん」についての詳細や基本のレシピなどは、こちらのホームページをご覧ください。

●夏越しごはん ホームページ
<http://www.komenet.jp/nagoshigohan/>



皆さまからのお便り待ってます!

- お米・ごはんまつわるエピソード ○地域の行事
- 商品に関すること ○絵手紙 など、お気軽にお寄せください。

〒739-0008 東広島市西条吉行東2丁目3-41
JAお米の宅配便 事務局行き

FAX ▶ 082-431-3333

メール ▶ JA全農ひろしまホームページ内の「広島のお米」ページに投稿フォームをご用意しています。

お寄せいただいたメッセージやイラスト・ぬりえは、JA全農ひろしまホームページで紹介させていただきます。

お便りをいただいた方にい〜ねくんグッズを進呈しております。
「氏名・住所」を明記のうえ、お寄せください。

JA全農ひろしまホームページ ▶ <https://www.jazhr.jp/>



美味しいごはんを召し上がってください。

夏はどうしても高温多湿になり、常温だと鮮度も落ちやすく、害虫の発生も増えてきます。でも、大丈夫。夏には夏の保管方法がございます。こちらのホームページのリンクから内容をご確認いただきお試しください。いつでも美味しいごはんを召し上がってください。

●夏場のお米の保管方法
<https://www.jazhr.jp/iine/img/chisiki/okomehokan.pdf>



必見!
夏場のお米の保管方法を
お確かめください。