



# 10月

第35回

米袋に貼られた「新米」のシールに思わずにっこり♡  
自然の恵みに感謝したい気持ちでいっぱいになる  
10月のスタートです!

10月の炊き込みごはん～里芋ごはん～  
〈2合分〉・里芋…中4個

- ・大根やかぶの葉
- ・煮干しのだし汁…約300ml  
(水に対して1%の重さの煮干しと昆布を入れて冷蔵庫で一晩置く)
- ・薄口しょうゆ…大さじ2と1/2
- ・みりん…大さじ2と1/2

主役の里芋は皮をむいて4～6等分に切る。  
水出した煮干しのだし汁の煮干しと昆布のだしからは、一緒に具材として  
食べることができます。(煮干しは頭と中骨、ワタを取り除き、昆布は細切りに)  
炊きあがったら、大根やかぶの葉などの青みを混ぜこんで完成です!

(白ごはん.com参照)

## ～甘酒の浅漬け～

- ・きゅうり2本(縦半分に切り、種をとる)
- ・キャベツ2枚
- ・みょうが2本(縦4等分)

ボウルに野菜を入れ塩をふって混ぜ、10分程なじませる。  
酢大さじ3、甘酒100mlを混ぜて、野菜をつけこむ。

(福光屋の甘酒レシピ引用)

\*里芋の効能 → ガラクタン(炭水化物とタンパク質の複合体)

コレステロール・血圧を下げる

\*甘酒 → 「飲む点滴」「飲む美容液」

疲労回復や風邪予防、腸内環境改善、  
美容にも良いと言われ、栄養たっぷりです!

皆様お元気で、深まる秋を満喫されますことを  
お祈り申し上げます。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

## 乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開