

JAお米の宅配便通信

2016
4月号

春の行楽&お弁当を
安全・安心に楽しむために

あたたかい春がやってきました。
ご家族やお友達と行楽にお出かけする機会が
増えることと思います。

そんな時、楽しみなのはなんといつてもお弁当。
おにぎりや炊き込みごはん、ちらし寿司など
お米を使ったお弁当が多いと思いますが、

具やおかずには筍やアスパラガス、
山菜や菜花、キャベツなどの旬のものを使って
春をまるごと味わいたいですよね。

ただし、気温が上がると心配なのが「いたみ」です。
お弁当の「いたみ」防止のポイントは3つ。

「加熱調理をする」、「菌を増やす水気を切る」
それから「涼しいところで保存」です。

ここではさらに具体的な方法をご紹介します。

- 1 殺菌力のあるお酢や梅干し、生姜などを使う。
- 2 ごはんもおかずもよく冷やしてから詰める。
- 3 素手で食べものに触れないようにする。
- 4 おかずはしっかりと加熱、中まで火を通す。
- 5 調味料やドレッシングは別添えにする。
- 6 保冷剤やクーラーボックスで温度を低く保つ。

もちろん、調理前と食べる時の
手洗いや殺菌もお忘れなく。
美味しくいただくためにもお気をつけください。



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

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「ぬくんグッズ」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 ▶ <http://www.jazhr.jp/>



ごはんが
すすむ商品
ふりかけミニパック30袋入り

「美味しい広島プレゼント」の
詳しい内容は、ホームページ
をご覧ください。

<http://www.jazhr.jp/iine/>

「ひろしま米」で検索!

ひろしま米 検索

「応募専用封筒」をぜひご活用ください。
まず「応募専用封筒」はこのチラシの別ページ
(第2回)の抽選が4月末で締切りとなり
グッズ(第1回)とD賞ごはんがすすむ商品
「美味しい広島プレゼント」C賞い〜ぬくん

美味しい広島
プレゼント

C賞・D賞の抽選
締切迫る!

