



クイズに答えてボトルをGETしよう!

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!



※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。回答期限：2024年9月30日23時59分

8月号の答え 『2.クリクラFit』

クリクラFitはどんなお部屋にもFitするデザイン性にこだわったサーバーです!通常のサーバーと比べても消費電力が抑えられている優れたものです。気になる方はいつでもお問合わせください。

- 1.クリクラポイント 2.ボトルポイント
3.ウォーターポイント 4.ミネラルポイント

みみよりの社員⑥

このコーナーは、クリクラ南九州のスタッフが月替わりで自分の趣味・特技などについて語るコーナーです。



鹿児島支店 和田の



旬のキノコでご飯がすすむ! 麻婆キノコ

材料(2~4人分)
シタケ 400g
シメジ 100g
エノキ 100g
キクラゲ 100g
豚ひき肉 200g
きざみネギ お好みの分量
調味料
ごま油 大さじ1
紹興酒 大さじ1
豆板醤 小さじ1
甜面醤 大さじ2
鶏ガラスープの素 大さじ1
100mlの水で溶いておく
片栗粉 大さじ1
同量の水で水溶き片栗粉とする

作り方

- 1.キノコ類はいしづきを取り除き、シタケは縦横4等分にする。シメジとエノキは食べやすい大きさに切り、キクラゲは細切りにしておく。
2.フライパンにごま油を入れて熱し、ひき肉を炒める。
3.ひき肉に火が通り色が変わりはじめたら、豆板醤と甜面醤を入れよく混ぜ合わせる。
4.キノコ類を入れて炒める。キノコに火が通りはじめたら紹興酒と溶いた鶏ガラスープの素を入れて、かき混ぜながら煮立たせる。
5.しっかり煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
6.盛り付けたらお好みで刻みネギをふりかけて完成!



私も愛用している中華料理にオススメの調味料、コウキ食品の豆板醤と甜面醤です。これがあるだけで中華料理の味はぐっと下がるしとても美味しい、オススメの調味料です!



秋の食材のキノコ類をたっぷり使った簡単でご飯がすすむピリ辛レシピをご紹介します!麻婆といえは豆腐を思い浮かべるのが一般的だと思います。しかし秋の味覚のキノコもとても相性がよく、うま味たっぷりで大満足の一品間違いなしです!

暦にふれる

日本には春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の節気という季節がある事を知っていますか?二十四節気(にじゅうしせつき)とは一年を春夏秋冬の四つにわけ、さらにそれぞれを六つに分けたものです。今でも立春・夏至・立秋・冬至など季節を表す言葉として、それぞれの季節にふさわしい名がつけられています。

白露(はくろ)

九月七日~三十一日ごろ

白露とは、大気が冷えてきて露を結ぶころのこと。残暑がひいていき、本格的に秋を感じる季節です。

旬の草花 あきのななくさ 秋の七草

萩(はぎ)、すすき、葛(くず)、なでしこ、おみなえし、藤袴(ふじばかま)、桔梗(ききょう)。万葉集で山上億良が秋の七草を歌っています。春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。その特徴は、見て楽しめるだけでなく、薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれています。

~白露に旬をむかえる食材~ なす・かぼちゃ・あわび・太刀魚・梨

日中は暑さも残りますが、朝夕肌寒くなってくる頃。白露は秋の味覚が次々に顔を出し始めます。

【旬の献立】 豚バラ茄子丼・太刀魚の南蛮漬け・しらす大根・なめこの味噌汁



秋分(しゅうぶん)

九月二十二日~十月七日ごろ

秋分とは、春分と同じく昼夜の長さが同じになる日のこと。しだいに日が短くなり、秋の深まりを感じる季節です。

旬のことは ちゅうしゅうのめいげつ 中秋の名月(2024年9月17日)

旧暦8月15日の満月は、中秋の名月。満月前後の呼び名は十三夜(じゅうさんや)、小望月(こもちつき)、十五夜、十六夜(いざよい)、立待月(たてまちつき)、居待月(いまちつき)など一夜一夜の月に名をつける程、月が身近に、愛でたい存在であったことがうかがえます。また十五夜が雲に隠れて見えない事を無月(むげつ)、雨が降る事を雨月(うつき)と雲の向こうの満月を呼びました。

~秋分に旬を迎える食材~ さんま・里芋・さつまいも・くり・いちじく

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、お彼岸を過ぎると過ごしやすくなります。旬の味覚で季節の訪れを楽しんで下さい。

【旬の献立】 さんまの月見丼・栗のおこわ・里芋の白煮・さつまいもの味噌汁

