わが家のいちおし活動

安心と信頼の絆

# 「ふれあい米」

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を伝えて広げる「わが家のいちおし活動」。今回は、「ふれあい米」に寄せられた組合員さんの声や、「ご飯のお供といえばコレ！」という商品をご紹介します。

## 生産者と組合員さんが一緒に作り上げてきた「美味しさ」

「食の安心・安全」をモットーに、コープやまぐちの組合員さんと生産者の方が提携して生産・供給を行う契約米です。田植え以降、除草剤を1回使用する以外は基本的に農薬を使わずに栽培されています。「ヒノヒカリ」は山口市仁保産、「コシヒカリ」は萩市佐々並産。田植えや稲刈り交流会で、生産者との交流も継続して行っています。

### わが家のいちおし 安心・安全だからこそ

安心・安全のふれあい米は、お弁当に入れても美味しいです。ふれあい米で作った塩むすびは絶品でした！　（宇部市　内野俊恵さん）

コープの産直

**コープやまぐち ふれあい米**

ふれあい米のご利用には、ご契約が必要です。

宅配　11月3回のチラシをご覧ください。

店舗　サービスカウンターまでお申し出ください。

## 3年ぶりのふれあい米田植え交流会！

産直活動の一環としてすすめている「ふれあい米田植え交流会」は、仁保地区で28年目、佐々並地区で24年目を迎え、今年もJA山口県の方や生産者の方と組合員さん親子が、田植え体験や質疑応答を通して交流を深めました。今年は3年ぶりの開催となった交流会。生産者さんが「久しぶりに組合員さんとの交流ができて嬉しい」と言われていたことが印象的でした♪

**交流会に参加された組合員さんの声**

**子どもたちも感動！**

初めて参加させていただきました。家族みんなご飯が大好きなので、どうやってお米ができるのかも知ることができ、子どもたちもとても良い経験になりました。

（下松市　M・Kさん）

## NEW 3kg規格契約スタート！

11月より、新たに3kg規格の契約がスタート予定！「2人暮らしなので、毎月5kgだとちょっと多い…」という組合員さんの声にお応え！規格の変更や新規のお申込みについては宅配・店舗の担当者までお申し出ください。

## ふれあい米に寄せられた 組合員さんの声

### 孫たちも絶賛！

（宇部市　K・Fさん）

ずっと定期購入しています。お盆・お正月・ゴールデンウイークと帰省する子どもや孫達が美味しいと褒めてくれます。みんなで出かけるときにはおにぎりを作って持参します。大人数ではなかなかレストランが空いていないため、重宝しています。

### 買い忘れ防止にも

（防府市　S・Hさん）

月1回のふれあい米5kg、美味しくいただいています。ちょうど無くなりそうになると届くので、お米を買い忘れる心配もなく、助かっています。

### 生産者さんの顔を思い浮かべながら

（光市　はらさこさん）

冷めても美味しい！おにぎりにしたら最高！生産されている方々の顔を思い浮かべながら食べるお米は最高です。

### 冷めても美味しい！

（岩国市　Y・Fさん）

美川コープ委員会のランチのお米はいつも"ふれあい米"です。冷めても美味しいので、残った分はみんなで持ち帰って夕飯にしています。一人暮らしなのでありがたいです。



## 声の輪 KOENOWA

【今回のテーマ】ご飯のお供といえばコレ！

### 塩加減がちょうどいい！

（周南市　S・Iさん）

ご飯のお供に、淡塩さばを愛用しています。おかずを何にしようかと考えたとき、手軽ですぐに調理できるコレに思わず手が伸びます。塩加減もちょうどいいです。

淡塩さば

宅配予定 毎週取扱　店舗 取扱い

### おにぎりの定番

（周南市　E・Nさん）

ふれあい米でおにぎりにするとき、中身は大抵この鮭フレークです。2個パックになっているので、開封後に「早く使い切らないと」という焦りも少なく、助かります。ちょっと味変したいときには、マヨネーズと醤油を混ぜてもGood！

焼鮭ほぐし

宅配予定 10月3回　店舗 取扱い

### 肉巻きおにぎりは鹿野あじわい豚で

（下関市　K・Hさん）

小さめに握ったおにぎりに「鹿野あじわい豚」を巻きつけ、こんがり焼きます。仕上げに焼肉のタレを絡めながら焼けば、美味しい肉巻きおにぎりが完成します。

鹿野あじわい豚ロース生姜焼用

宅配予定 10月2回　店舗 取扱い

### 食欲がないときにも食べやすい

（下関市　ぶんちゃんさん）

きゅうり、なす、ねぎ、みょうが等を細かく刻んであり、お茶漬けにも、あたたかいご飯にも合います。特に、食欲がないときにはスルスルといただけます。ちょっとしたアレンジで、鮭フレークなどを加えても美味しいです。

山形のだし

宅配予定 11月2回　店舗 取扱い

### 献立の救世主

（山口市　さっちゃん）

わが家のごはんのお供といえば、うなぎもどきのうな蒲ちゃん♡です。わが家では、追いタレと追い山椒でとっても美味しく食べています。ちょっとおかずが足りないときなどにも大活躍です。

蒲焼風うな蒲ちゃん

宅配予定 10月3回　店舗 取扱い

### しらす×梅は最高！

（防府市　玉ねぎちゃん）

炊き立てのごはんにたっぷりのせて、刻みネギまたは青じそや梅干しなどと一緒に食べるのが大好きです！しらす干しと梅干しがベストマッチですよ♡

ふっくらしらす干し

宅配予定 毎週取扱　店舗 取扱い

## 表紙の料理レシピのご紹介

### さんまの炊き込みご飯

材料（2人分）

米：1.5合／さんま：1尾／塩：少々／にんじん：1/4本／生姜：1片

A 酒：大さじ2／しょうゆ：大さじ1と1/2／みりん：大さじ1／だし汁：1カップ

すだち：適量／三つ葉：適量

作り方

1. 米はといでザルに上げ、約30分おく。
2. さんまは腹わたを取り除いて半分に切り、塩をふって約10分おき、グリルで焼く。にんじんは半月切り、生姜は千切りにする。
3. 土鍋に1と混ぜ合わせたAを入れ、2をのせる。
4. 3を強火にかけ、煮立ったら弱火で約15分炊き、火を止めて約10分蒸らす。
5. 出来上がりに、輪切りにしたすだちと、三つ葉を飾る。

★食べるときはさんまの骨を取り除き、全体を混ぜ合わせる。

★炊飯器でも同様に作ることができますよ。

### アレンジ 豆乳でお茶漬け風

残った炊き込みご飯に温めた豆乳と白だしを加えると、あっさりとしたお茶漬け風になります。

お茶碗1杯に対して、無調整豆乳100cc、白だし小さじ1が目安です。

次回は、「岩国れんこん」に関するエピソードや、「ゲンを担ぐときに食べるもの」を教えてください。

11ページの「おたより用紙」にて。お待ちしてい～ます♪