

## サバイバルご飯大募集！！

「あいぶらんど通信」前号で、サバイバルご飯を募集したところ、皆様から震災後のいろいろなエピソードを頂きながら、サバイバルご飯がどんどん集まっています。(裏面に早速届いた組合員さんの声が載っていますのでご覧下さい。)

3・11以降(3月3回・4回・5回)と供給がストップするという状況。さらに電気、ガス、水道等ライフラインが途絶えた中で、家にある食材で作った「あいごはん」。この「あいごはん」を「サバイバルご飯」としてまだまだ募集しています。奮って応募願います。この食材のストックがあって助かった(例えば、意外と米粉が重宝したとかやっぱり乾物ふる活躍等)いろいろなご意見を頂いています。調味料もやはりあいぶらんどの国産丸大豆醤油や仙台みそ、米こうじみそがあって、供給再開まで大切に使いましたというお話も頂いています。また、野菜、牛乳、卵が欲しかったから供給再開の時嬉しかったなど喜びのエピソード等も頂いております。震災後は改めて配達していただけるありがたさを実感したもので

です。

そして、ライフラインの一つである水が無くて、ご飯を作るのに苦労したとか、節水のこんな工夫をしていたとか水に関わるエピソードあわせてお寄せ下さい。

「あいぶらんど推進委員会」は、今後ともHP、まんま通信、あいあいあい、地区ニュース等からどんどん情報を発信していきますのでご覧頂き、ご利用下さい。各家庭での笑顔の「あいごはん」のヒントやレパートリーが増えること間違いなしです。

あいぶらんど運動推進委員会  
担当理事 高橋 千佳



### 3. 11大震災を記録しよう…私たちの“食”

集まりました「サバイバルご飯」の中からはなるほどと工夫されております「あいごはん」や努力されて作った「あいごはん」を表彰させて頂きたいと思っております。10月30日(日)卸商サンフェスタで行われますWa!わぁ祭りで表彰式を行います。賞品もございますので、奮って応募願います。

#### サバイバルご飯応募用紙

お名前:	組合員No									
コース			-		-			あいコープ	<input type="checkbox"/> みやぎ	<input type="checkbox"/> ふくしま
●いつ頃の献立ですか 震災後 日目頃 又は 月 日 朝食・昼食・夕食 ●その時のライフラインは 電気( )・水道( )・ガス( )・その他( ) 使用可能だったものに○印をご記入ください。										
●サバイバルご飯 ・使用した食材( )										
●あって重宝した食材										
●欲しかった食材										
●ご意見をどうぞ										

お名前: 斎藤 浩美 組合員No ●●●●●●●●

コース / ●●●●●●●● あいコープ  みやぎ  ふくしま

●いつ頃の献立ですか 震災後 / 日頃 又は 3月12日 朝食  昼食  夕食

●その時のライフラインは 電気(×)・水道(×)・ガス(×)・その他(×)

使用可能だったものに○印をご記入ください。

●サバイバルご飯 サブイナル蒸しパン アラカルト\*

・使用した食材(パルシステム 国産小麦ホットケーキミックス200g  
卵1個、はすけ牛乳120cc、あいコープの菜種油小さじ1、まとう大さじ1  
塩小さじ半分、あいコープのウイナー2本を細かく切る、にんじんすり大さじ1  
冷凍コーン粒2、白ごま(あいコープ)少々)

この材料をボウルで混ぜて、クッキングシートとした蒸し器で20分程蒸し上げる。大きな蒸しパンが出来る。切り分けて食べる。お好みで、ベニ花ハイアラスマーガリンをぬってもおいしい。開放式ストーブの上に蒸し器をのせて調理。火力は強く!

●あつて重宝した食材  
パルシステムの国産小麦ホットケーキミックス(バニラなどの香料が強くないので、応用が効く。保存性が良い)卵、牛乳、ウイナーも停電の冷蔵庫で1週間保てた。

●欲しかった食材  
ライフラインが全部ダウンしていても、冷凍庫などである程度保存できる米粉パン、うす切の味付け肉などがあれば、ストーブでも温めて調理できた。

●ご意見をどうぞ  
ご飯を炊くのが難しい時は、このようなアレンジランチが頼りになる。気分も明るくなった。あいコープの品は、非常時こそ良さが実感できる。皆にPRしたい。

お名前: 成澤 葉穂子 組合員No ●●●●●●●●

コース / ●●●●●●●● あいコープ  みやぎ  ふくしま

●いつ頃の献立ですか 震災後 2日頃 又は 月 日 朝食  昼食  夕食

●その時のライフラインは 電気( )・水道( )・ガス( )・その他( )

使用可能だったものに○印をご記入ください。

●サバイバルご飯 お好み焼き

・使用した食材(キャベツ、人参、など お好み野菜、ちくわなど ある物ならんので、小麦粉、だし汁、長いもすりおろし、)

乾物米料理。  
七手し大根の中華サラダや煮物、ひじま、高野豆腐 etc...

●あつて重宝した食材  
味噌・しょう油・乾物類・米・粉類(小麦粉類)

●欲しかった食材  
卵、牛乳、肉魚類、

●ご意見をどうぞ 気持ち的に  
米・しょう油・みそがあれば、わりと安心して。毎日味噌汁・ごはんは沢山作り、あかすを減らしました。

# あいコープのお米のこだわりはここ!

## ササニシキ(2010 あいばらんどNO. 1)

あっさりとした口当たりが特徴  生産者 大郷みどり会・迫ナチュラルファーム

## ひとめぼれ(2010 あいばらんどNO. 2)

柔らかくねばりのあるお米  生産者: 大郷みどり会・迫ナチュラルファーム(七郷みつば会)

## まいらぶ米(2010 あいばらんどNO. 3)

県内3産地が栽培方法を統一して作った「まなむすめ」

### こだわりの

ひとつめ: 土壌分析をしてから施肥計画をたて育成管理しています

チッソ成分含有量やその他ミネラル

ふたつめ: BMW活性水の活用で、病害虫に強い丈夫な稲作り

土中のバクテリア/ミネラル/水

みつめ: BMW技術を使った地域循環システム

よっつめ: ネオニコチノイド系農薬排除

カラムシ防除農薬・ミツバチの減少の原因の一つとも考えられ、あいコープでは、生物多様性を考慮し三産地で排除実施

お米は特別栽培が基本だよでも、特別栽培でもネオニコチノイドは使われているから、あいブランドのお米はそれ以上に安心して事だよ



## あいコープでは、放射性検査を行い、出荷します

全ての生産者の圃場の土壌放射能の自主検査を実施・確認した上で、収穫したお米は全て公的機関で放射能検査を行い出荷していきますのでご安心下さい。

## 登録を受け付けています

8月2回のまなま通信で新米の登録申込み用紙を配布しています。9月2日まで受け付けます。

次の登録申込み用紙配布は9月1回です。

登録米の生産者は大郷みどり会、迫ナチュラルファームと、農薬不使用の米沢郷牧場の3産地のお米です。

震災で田畑に壊滅的な被害を受けた七郷みつば会は当分稲作はお休みです。