

新米であいごはん！秋のぶんぶんフォーラム開催される！

旬の野菜を使った美味しいあいごはん企画が11月4日～12月2日の期間に各地区で開催されました。延べ150人の組合員・ゲストさんの参加になりました。様々な企画に参加して頂くことで、組合員活動に共感し、地区委員に興味を持たれた仲間も増えたのではないかと思います。

さて、今回のフォーラムでは、新米を柱にあいぶらんどについて理解を深めました。一つ一つの商品の物語であるあいぶらんど3つの視点(産地・品質・利用)の意味を知ること、皆さんの理解が進み、ご家庭での毎日のあいごはんへの安全・安心に結びつくことを話し合いました。

中でもあいコープのあいぶらんど新米の特徴を詳しく説明させて頂きました。ネオニコチノイド系農薬を使用しない田んぼ作りに生産者さんが取り組んでいます。仮に一般に聞きます環境保全米(減農薬)といっても、使用する農薬にこの神経毒の農薬が使用されていけば、環境を守るどころかみつばちがいなくなるという生態系をも脅かすこととなります。そして、カメムシ

が育つ環境に優しい田んぼでは、どうしても斑点米が混入しますが、農薬がない美味しい安全安心なお米と言えるのです。ところが、米の等級はこの斑点米が1000粒あたりに混入した個数によって(見栄えによって)決まるというのが一般的です。等級と安全が違うなんて疑問を感じませんか？今回のフォーラムでは、あいごはんを美味しく頂く前に、本当の食の安全とは何かを話し合い納得しながら皆さんとより美味しいあいごはんを頂き、充実した時間を過ごしました。

今週配布のあいあいあいに秋のぶんぶんフォーラムの楽しい報告が載っていますので、ご覧ください。



あいぶらんど運動推進委員会担当理事
高橋 千佳

職員コラム

エリア交流会はじまります。

皆さんこんにちは！宮城野若林地区を担当している後藤です。
来たる12月16日(金)に若林区中央市民センターにて震災後初となるエリア交流会の開催がようやく決定しました！

震災時には「これがあったわー」とか「この商品をとっても重宝したのよ」等などたくさんのお話を聞きました。震災後の交流会だからこその話も今回は出てきそうですね！もちろんあいぶらんど交流会では普段面識がない組合員さんとも会えるので、それぞれのオリジナルレシピやオススメ商品など聞けちゃうので私も今から楽しみです(笑)参加される組合員さんとゲストさん！今年最後のあいぶらんど交流会！一緒に楽しみましょう！！

また、残念ながら今回は参加できない組合員さんやゲストさんもエリア限定にはなってしまいますが、3月にも開催を予定しておりますので、その時は是非いらしてくださいね

事業部 後藤 洋文



こんにちは！太白名取岩沼亙理エリアを担当しています。

あいコープの職員が開催するエリア交流会がもう間近になってきました。9月頃に交流会についての計画が始まり、その準備をしてきましたが、あっという間の3ヶ月でした。レシピ作りにチラシ作り、試食会に食材の発注・・・などなど。

太白の交流会では牛乳リゾットや米沢郷の鶏肉、サラダやケーキなどちょっとしたクリスマスの料理を作ります。他のエリアのレシピも見ましたが、それぞれ楽しめるよう工夫していてとても美味しそうでした。

今回主に使用するのはあいぶらんど商品という食材たち。『あいぶらんど』という名前あまり聞き覚えがない方もいらっしゃるかもしれませんが、職員が一生懸命勉強して行きますので、期待しててください(笑)3月にも開催しますので、これを見て面白そうだなと思ったらぜひ参加してみてください！

事業部 杉山 亮平

あいぶらんど
で
秋を美味しく



みんなであいごはんをつくらう!



届けよう、あいごはん。作ろう、あいごはん。
頂きます、あいごはん。ありがとうございます、あいごはん。

これからのあいぶらんど通信では、あいぶらんどを使ったおいしいあいごはんレシピをたくさん掲載していく予定です。次回は、曲がりねぎの予定です。マイレシピもお寄せください。また、「試してみました!」のご感想も(まんま通信れんらくカードにて)、どんどんお寄せください。

秋のぶんぶんフォーラムでは、各地区で沢山のあいごはんが展開されました。ここに、一部をご紹介します
どれも、これも、簡単に作れて、とても美味しいメニューです。
皆さんも、お家で1度お試しください!

好みの問題での良し悪しは、伺いませよ。まんま通信のご意見カードどうぞ!



注意:「あいごはん」の美味しさは、まんま通信に載っている材料を使ってこそ、お味です。他の材料を使用した「おいしくなかった」のお申し出にはお応え出来かねます。

【秋野菜の混ぜご飯】お刈りあげ時の茨城の郷土食

(この時期の宮城の郷土食はお餅が一般的)

里芋、人参、蓮根、牛蒡、こんにゃく、油揚げを全て1cm角に切り、鍋の中で菜種油で十分に炒めます。その後、野菜の硬さの具合を見ながら こだわりのつゆ、こんにち料理酒、丸大豆醤油で炒り煮にし、炊き上げたご飯に混ぜて出来上がり。本場では、お国柄、かんぴょうの生干しなるものが入るそうです

★参加者の感想

里芋がみそなんだね。おいしくてビックリ。牛蒡もみんな一緒に作ったのに、固くない。鶏肉があれば・・と思ったけど、これで十分。油揚げって役者ね!

【納豆汁】(一部地域では芋茎を入れるそうです)

プロのだしで出し汁をとり、味噌汁(仙台みそ こうじみそ どちらでもお好みで)を作り、1cmの角切りにした豆腐(木綿 絹 どちらでもお好みで)、こんにゃく、2cmの薄切りにした油揚げをいれる。4人分に3パック分のでづかさん納豆を、少し、味噌汁を入れたミキサーですりおろし、おつゆに加える。なめこを入れて、食べる時は刻んだねぎとせりを入れるとおいしい。

★参加者の感想

何か他の出汁が効いていると思ったら、沢山の納豆の味なのね、おいしい! あったまるわ~ 身体にいい!って感じで、食べ応えがある。

【豚の三五八付け焼き】(豚だけでなく、魚の切り身を漬けても美味しいです)

豚肉スライスなら15分程度、厚切りなら30分以上「三五八」を付けて置き(漬るというより、付ける感じで)、そのままフライパンで焼いて出来上がり。三五八は結構塩が強いので、表面に軽く塗る程度でOK
付け合せも、カブや大根、人参、きゅうりを三五八に軽くつけたもの。生姜もスライスしてつけると美味しいよ。

★参加者の感想

豚肉の旨味が出ているようで、おいしかったし、ごはんのおかずにピッタリ! 野菜も、薄切りにすれば、すぐに漬かるのね! しょうが、抜群! 今まで一袋をもてましていたのが、今度からは大丈夫。

【米粉アイス】

米粉40gと花見糖60g、パスちゃん牛乳360gイチゴジャム80gを鍋に入れて、火にかけ、ねばりが出てとろみが出たら、火を止める(①)。生クリーム200gをホイップして、冷めた①と混ぜ、冷凍庫に入れる。

★参加者の感想

とても、おいしい! 本当にびっくり 米粉だから、アイスなのにおなかにずっしり来るのは不思議です

あいごはんマイレシピ	今回のお題	曲がりねぎ	
お名前		組合員番号	
提出日		年 月 日	