

お米がすごくおいしかったです

田植えツアー

「滋賀コシヒカリ」「無洗米近江こしひかり環境
こだわり米」の産地・滋賀県日野町に35人の親子
が、「富山コシヒカリ」の産地・富山県小矢部市へ
も28人の親子が訪れ、田植えを体験したり生産者
と交流しました。



富山県・JAいなば

5月22日～23日

滋賀県・JAグリーン近江

5月15日

田植えたいいは、そうそうではかえるしか
いないと思いました。と、ミスもはたとりの
中にふつふつとなっているからミスだと思した。

住之江区
上山聖矢くん(9歳)



さといもの苗も植えました

CO-OP
富山
コシヒカリ
5kg
7月2回
1,980円



東住吉区 野村侃希くん
(11歳)
土がぬめつとしていて
気持ち悪かったけど、ちゃ

東住吉区 野村知左さん
生産するために資本投
資されていることや、一人
でできないことを地区全
体で丸となりされている
事には、感動しましたし、
私たちも、お米の大切さ
や日々の体の資本になる
事を頭において大切に無
駄のない様にいただきた
いと思しました。

CO-OP
無洗米
滋賀
コシヒカリ
5kg
7月3回
2,280円



んと田植えができてよか
った。トラクターに乗れて
良かった。昼食に食べたご
飯や、おもちもおもしろ
かった。お米がすごくお
いしかったです。

稲刈り 産地体験ツアー募集! あなたもお米の産地へ行って、生産者との交流・稲刈りをしませんか。詳しくは5面へ

cooking

Pa・ぱっとクッキング 23

材料・2人分
ごはん…茶碗2杯
ニンニク…3片
油…小2
削り節…1袋
④バターしょうゆ…各1
パセリみじん切り…少々
牛薄切り肉…150g
焼き肉のたれ…適宜
⑥トマト・レタス…少々



一人当り
608Kcal

作り方

- ①ニンニクは半量を薄切り、残りはみじん切りにする。
- ②フライパンに油と薄切りのニンニクを入れて弱火にかけ、色づいたら取り出し、残りのニンニクを加えて中火で炒め、香りが出たらごはんを入れ、パラッとまで炒める。
- ③②に④と取りおきのニンニクを加えて炒め合わせ、塩で味を調える。
- ④付け合わせに、牛肉のソテー(焼き肉のタレで焼く)、⑥を添える。

材料・2人分
ごはん…茶碗1杯
シーフードMIX
…1/2袋
トマト…1個
ピーマン…1個
玉ねぎ…1/4個
フレンチ
ドレッシング…大3
レタス・レモン
…適宜



一人当り
229Kcal

作り方

- ①シーフードMIXは、凍ったまま熱湯に入れて、茹であがったらザルにあげ、ドレッシング(大1)を振っておく。
- ②トマト半量と、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに温かいご飯と残りのドレッシングをかけて混ぜ、粗熱が取れたら、②を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④レタスをしいたお皿に③と①のをせ、レモンを添える。

和風ガーリックライス

シーフードライスサラダ