

生産者さん おじゃましてす

「このお米、お弁当に入れて冷めてもおいしかった！ これからは金芽米を我が家のお米に決めました」

組合員さんのお声



「無洗米金芽米大分県産ひとめぼれ」
～東洋ライス(株)～



お米に残った
金色の小さい粒々が
“金芽”です



それは白米のまわりの
あこふんそう
亜糊粉層を残しているから
なんです(東洋ライスさん)
(→詳しくは7ページ)

「無洗米金芽米大分県産ひとめぼれ」の記事は7ページに続く

- P1 岩手ボランティアバス第13回報告
- P2 ボランティアバス参加募集
遠野通信、ずっとボラの会
- P3 組合員活動
理事会・監事会報告
- P4 1日エコライフにチャレンジ
ぱるメール
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「無洗米金芽米大分県産
ひとめぼれ」(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 92

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

*コーンの食感とごま油の風味が楽しい

無洗米金芽米大分県産ひとめぼれを使って
コーンたっぷり中華風がゆ

材料・4人分 <1人当たり112kcal>

金芽米・・・1合(180ccカップ1杯)
ホールコーン缶・・・130g(固形量)
顆粒鶏ガラスープ・・・大1
④ しょうゆ・・・小1/2
水・・・900cc
きぬさや・・・適量
塩・・・少々
しょうが・・・1片
白ねぎ・・・10cm
ごま・ごま油・・・各適量

作り方

- ①炊飯器に米と汁気をきったコーン缶、④を入れてぎっくりと混ぜ、1時間ほどおき、おかゆモードで炊く。
- ②きぬさやは筋を取り塩ゆでをして、お好みで食べやすい大きさに切る。
- ③しょうがはせん切りに(針しょうが)。ねぎは半量をみじん切り、残りを白髪ねぎに切っておく。
- ④おかゆが炊きあがったら、ねぎのみじん切りを混ぜて器に。白髪ねぎ、きぬさや、針しょうがをのせ、ごまごま油はお好みで。

