

たくあんの  
ごまドレッシング和え



タコライス

千屋牛&レタス

## 手軽に楽しく あしん源流米DEおにぎらず

JA女性職員「ごはん食べさせ隊」の母親たちが  
栄養バランスや彩りを考えて作りました。

握らないおにぎりとして今、若者を  
中心に話題になっている“おにぎらず”。  
子どもでも簡単に作れる手軽さに加え、  
好みの具材でアレンジしてさまざまな  
バリエーションを楽しめます。

### おにぎらずの作り方

#### 【材料(1個分)】

ごはん……150g  
焼き海苔… 1枚  
塩……少々



① ラップの上に海苔を  
置き、塩を軽くふる。  
ごはん½を海苔の中  
心に正方形にのせる。  
スライスチーズくら  
いの大きさが目安。



② ごはんの上に具  
材をのせる。



③ 残りのごはんを  
かぶせる。ごは  
んは具材をおお  
うくらいでよい。



④ ラップごと海苔  
を持ち上げ、角  
が真ん中で合わ  
さるように包む。



⑥ 海苔とごはんが  
なじんだらラッ  
プごと半分に切  
る。包丁は並べ  
た具材に対して  
垂直に入れる。

### おすすめ具材レシピ

#### ①千屋牛&レタス

千屋牛(薄切り)をフライパンで  
焼き、好みのたれでからめる。

#### ②タコライス

##### 【材料・3人分】

ミンチ(千屋牛とピーチポーク合  
挽) …………… 170g  
タマネギ …………… ¼個

トマト …………… 5個  
レタス …………… 1~2枚  
ピザ用チーズ …………… 適量  
ニンニク …………… 1片  
オリーブ油 …………… 小さじ1  
ケチャップ …………… 大さじ2  
ウスターソース …………… 大さじ1  
塩こしょう …………… 少々  
しょうゆ …………… 小さじ1  
コンソメ …………… 小さじ1  
カレーパウダーまたはタコシーズ  
ンニング …………… 大さじ1

##### 【作り方】

- ①鍋にオリーブ油を熱し、刻んだ  
ニンニクを炒め、香りがしてき  
たら合挽ミンチを加え、塩こし  
ょうで炒める。
- ②火が通ったら、みじん切りにし  
たタマネギを加えて炒める。
- ③野菜が軟らかくなったら、調味  
料を加え、汁気が少なくなるま  
で弱火でじっくり濃縮させる。
- ④刻みレタスとトマト、チーズと  
一緒に合わせる。

#### ③たくあんの ごまドレッシング和え

##### 【材料・3人分】

たくあん …………… 60g  
ごまドレッシング …………… 適量

##### 【作り方】

たくあんを千切りにしてごまドレ  
ッシングで和えるだけでよい。

## 新発売「千屋牛おこわ鼓」<sup>つづみ</sup>

郷土料理の「おこわ」に特産「千屋牛」を組み合わせ、もちもちごはんに牛肉のうま味が絡み合う新食感に仕上げました。太鼓を思わせる外観が秋祭りを連想させ、特別な日の一品として舌鼓を打ってほしいとの思いを込めています。Aコープあしん店で販売します。



地元産米の消費拡大に奮闘する「ごはん食べさせ隊」の女性職員



### 「ごはん食べさせ隊」出動 レシピや商品作りに奮闘

J A女性職員「ごはん食べさせ隊」は、レシピ考案や商品作りなどに取組み、米の消費拡大を進めています。この秋には握らないおにぎり「おにぎらず」の具材に地元産食材を使ったご当地レシピを考案。俵結びにしたおこわを特産「千屋牛」の焼き肉で包んだ「千屋牛おこわ鼓（つづみ）」も販売します。

「ごはん食べさせ隊」は、子育て世代の母親らがメンバー。育ち盛りの子どもを持つ母親を中心に、ご飯食の良さを伝えようと奮起します。9月下旬、J Aグループ岡山提供のテレビ番組「笑味ちゃん天気予報」の収録に女性とその子どもが出演、地元産米の消費拡大を呼び掛けたことが結成のきっかけになりました。

「おにぎらず」を考案した女性職員は「好みの具材でアレンジしてさまざまなバリエーションを楽しめる。手軽にできるので子育てと仕事で忙しい若い母親に家庭で取り入れてほしい」と話します。

## つきたてのおいしさ 精米できる保冷米びつ

JAから  
新登場

お米は精米したてが一番おいしいといわれています。玄米を低温で保管しながら、食べる分だけ精米できる1台2役の米びつ「冷えっ庫精米処」がJ Aから新登場しました。

玄米は15℃以下の低温で保存し、いつも新鮮な新米のおいしさを味わえます。夏場の害虫や劣化など品質低下の心配もありません。

### おすすめ1

#### 玄米のまま低温保管 いつも新米の味わい

つき具合も好みに合わせて7分づき、5分づき、3分づき、白米、上白、米とぎ（無洗米）と多彩なコースを選べます。1度に5合まで精米でき、白米なら5分ほどでつきあがります。

### おすすめ2

#### 食べる分だけ 好みに合わせて精米

米の鮮度は精米してから落ちるといわれます。



玄米のまま低温で保管  
します。

### おすすめ3

#### 狭い場所にも置ける

横300mm×縦575mm、高さ725mm～1060mmの手軽な大きさです。玄米容量に合わせて3つのタイプから選べます。



米とぎ（無洗米）コースを選べば、そのまますぐに炊飯器にセットできます。米とぎ不要です。

「冷えっ庫精米処」の価格は税込み6万9800円～7万9800円。お問い合わせは農機課（電話72-3365）または、お近くの窓口まで。玄米のお買い求めは、あしん広場、Aコープ店、お近くの窓口でどうぞ。