



# 竜おうみ米生産者交流会を開催しました

6/21(金)にクレオ大阪東のクラフト料理室で竜おうみ米生産者交流会を開催しました！

委員会では、これまで竜おうみ米の生産地を3度訪問してきました。今回は、生産者である竜王町稲作経営研究会の園田さん、臼井さん、山添さん、JAの相坂さんをお迎えし、産地での1年間の流れと一般的な栽培方法である慣行栽培との違いや工夫、地域での取り組みを直接お聞きました。竜おうみ米は、滋賀県で栽培される米の中でも特に環境にやさしい米です。農薬は除草剤3成分のみ、化学肥料不使用という生活クラブの栽培基準で栽培されています。「みずかがみ」「キヌヒカリ」「秋の詩」の3種があり、それぞれ収穫時期が違います。リレ一形式で届きます。

私たちが竜おうみ米を継続的に食べることで、米作りが引き継がれていきます。ぜひ、お米をよやく・るで利用しましょう！

豆伍心の豆腐の原料である大豆『ふくゆたか』も栽培しています。6月上旬に麦刈りのあと、まいています。

田植え前の1回3成分以内の除草剤で雑草を防いでいますが、あとは農薬を使わずいろいろな工夫をして育てています。夏の追肥作業も力仕事ですが頑張っています！

「みずかがみ」は冷めてもおいしい。「キヌヒカリ」は食味がとてもいいです。「秋の詩」は粒が大きく食べ応えがあります。それぞれのお米を楽しんで食べてほしいです。

竜おうみ米は大阪の水と相性がいいから美味しく炊けますよ。



山添さん 園田さん JA・相坂さん 臼井さん

ごはんのおともコンテストも併催し、生産者と組合員のおすすめの10品を竜おうみ米とともに試食しました！  
ごはんのおともの結果は・・・

- 1位 焼き海女海苔 (みえぎょれん販売) 鶏そばろ
- 3位 ちりめん山椒 (兵庫県漁連) 焼きほぐし鮭(北海道ぎょれん)と 焼き伊勢のり (みえぎょれん販売)
- 5位 エノキの佃煮風
- 6位 葉つきたくあん (近江農産組合)
- 7位 壬生菜の漬物 (近江農産組合)

甘すぎずおいしい！

## 鶏そばろ

【材料】

・鶏ミンチ 300g・しょうがのみじん切り 大きめ1かけ分・酒 大さじ 2・しょうゆ 大さじ 3・みりん 大さじ 2

1. 鍋に鶏ミンチを入れ、しょうがを加える。
2. 酒、しょうゆ、みりんを加えて、火にかける前に、箸3~4本でよく混ぜて調味料をなじませる。
3. 鍋を火にかけ、箸で混ぜながらポロポロになるまで炒る。



波下線は当日調理したもの。それ以外はカタログに載っています。試してみてくださいね♡



## ビオサポ的おさかな教室報告

5月16日(木)10:00~13:00 @千里公民館 参加者 30名

魚料理は手間がかかるゆりに家族が喜ばない。ほんとはもっと魚を食べたいのに…そんな声に応えた「おさかな教室」を管理栄養士でもあるビオサポ講師を招いて開催。サケと野菜のミルクスープ、スズキのホイル焼き、ブリの竜田揚げを作って竜おうみ米とともに試食しました。

ビオサポ講師の土井さんからの提案

- ① 魚+野菜のレシピでポリウームのある一皿に(ビオサポレシピを活用)
- ② 解凍は流水で(少し開封して空気を抜いてから水が入らないようにするのがコツ)
- ③ 骨取り魚を使って苦手意識を軽減(骨を嫌がる家族を、まずは入口に誘う)

安定して獲れる魚や一般流通しにくい魚(未利用魚や規格外の魚)の消費材の紹介もありました。これらは、「特定の魚だけを選んで食べるのではなく、獲れたものを消費する」という生活クラブの方針から始まった取り組みです。今まで知らなかった産地の事情を知って「冷凍魚を試してみたい」という声が多くありました。

大好評のおさかな教室で、魚料理のハードルがぐーんと下がったのではないのでしょうか。参加できなかったあなたも、ぜひビオサポレシピをチェックしてみてくださいね。サケと野菜のミルクスープのレシピはこちら。ほかのレシピも試してみてくださいね。

