

実りの秋 到来!

新米がやってきました!

～お米も 野菜も 果物も予約・登録で

予約登録生活@生活クラブ

10月も半ばを過ぎました。今年はコロナ禍でこれまでと違う生活に右往左往しているうちに月日が過ぎてしまったと感じる人が多いのではないのでしょうか。そして、外出を控えるなどもあり、今年はいつも以上に生協に入っていて良かったと感じている人も多いのでは?

実際、お米や、常備野菜(玉ねぎ、にんじん、じゃがいも)の利用は増えています。更に、外出自粛だけでなく猛暑による全国的な野菜の不作が影響したのか、やさいBOXの利用も増えました。私たちの生協の農産物を食べる仲間が増えたことは嬉しいことです。

ところで、生協のお米、常備野菜、やさいBOXは、私たちが事前に登録して、できた作物を全量引き取るという約束をしています。果物は、そのシーズン前に予約をし、食べる約束をします。どの農作物も約1年前から生産者と作付けの話し合いをして準備を進めています。天候に左右されて内容が変わることはもちろんありますが、今登録が増えたからといって、急にその作物を増やすことはできません。また、今の登録者数にあわせて、作付け量を大幅に増やして依頼したとして、もし来年登録者が大幅に減っていたら、作物はどうなるのでしょうか。考えてみてください。

農産物に限らず、牛乳や卵、肉類など生き物が関わる消費材、また、大豆や小麦粉など農産物を原料とする様々な加工品も、欲しい時に欲しい量を供給できるわけではありません。いつも同じように利用する人がいて、それに合わせた量を生産しています。今後も想定できない事態がいつ起こるかわかりません。その時に慌てずにすむよう、私たちは普段からしっかり登録して食べていきましょう。



7月に開催した米沢郷生産者交流会の報告を生活クラブ生協大阪のホームページに載せています。こちらからぜひご覧ください。

お知らせ

毎年、11月下旬から12月初旬に開催の伊賀有機収穫感謝祭ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。来年の開催を心待ちにしましょう!

今時の洗米事情

精米技術が向上した今のお米は、かつてのように力を入れて研ぐ必要はありません。

うま味が流れていきます



- ① お米を入れたボウルに水を入れて、サッと洗い流します。
お米はすぐに吸水を始めるので、はじめの水は即捨てます
(しかも最初の水はF&C吸水のできるミネラル水などが良いそうです)



- ② 再び水を入れたら、手のひらでジャジャと研ぐのではなく、やさしく5〜6回がきまぜるおこなって、その後水を捨てます。

- ③ 水を捨てたら7、8回やさしくがきまぜて、そこに新たに水を入れて、にこった水を捨てます。これを2、3回くり返します。



- ④ その後、水を入れながら手でジャカジャカとお米をまわらせるおこなって、数回すすぎます。水が澄んだら30〜60分ほど水に浸けます。

★ お米の洗いは動画でも見られます

「生活クラブ連合会 今さら聞けない料理の基本 お米のとぎお」で検索するといいですよ♡

無洗米って?

「無洗米」と「白米」の違いは、米の表面の「肌糠(はだぬか)」の有無です。無洗米はあらかじめ肌糠を取り除いているため、炊く前に米を研ぐ必要がありません。でも、無洗米に水を注ぐと、白く濁って心配になったことありませんか? 白く濁るのは、お米のでんぷん質と気泡によるものだそうです。気になるようなら少しかき回して、表面の浮いたものだけ流すとよいですね。

取り除いた肌糠の量だけ正味量が増えるため、白米に比べてやや多めの水量で炊きます。米1カップあたり、大さじ1〜2杯程度水を多めに炊きましょう。(無洗米専用カップで無洗米を計った場合は、炊飯器の目盛どおりの水の量で炊けます。)

オンライン

生産者交流会があります!

伊賀有機農産供給センター

11月19日(木)10時~

箕面市立西南生涯学習センターにて伊賀の生産者とオンラインで交流します

詳しくは次週(10/26週配布)のニュースで♡

予告!!

自宅でYoutubeのライブ配信で見事もできます。