

# 生協 **かがわ**

コープかがわホームページ <http://www.kagawa.coop.or.jp/>

発行・生活協同組合 **コープかがわ** 香川県高松市新北町14-27 ☎0120-4884-10 (本部)

目次	2面	●コープ楽しいですよ! ●コープのお店のお得なガイド
	3面	●みんなのひろば
	4面	●クローズアップ ●お便りカード(プレゼントクイズ) ●るんるんクッキング

想いを言葉に  
言葉をかたちに



さんまのらっきょう酢煮  
\*レシピは4面「るんるんクッキング」でご紹介

産直さくらたまご

味付ザーサイのアレンジ  
きゅうり、生姜、ごま、ザーサイのつけ汁でもむ。

わさび椎茸

いろいろきのこナムル  
\*レシピは4面「るんるんクッキング」でご紹介



わさび椎茸 120g  
まいご〜ぶ 9月4回  
注文番号 592

味付ザーサイ 400g  
まいご〜ぶ 10月1回  
注文番号 542

※共同購入のみの取扱い

機関誌  
プレゼントクイズに挑戦!  
(4面をご覧ください)

## 何杯でもごはんが食べられる わが家で人気の友

### これだけはおかわりします

コープのさくらたまごとだししょうゆで卵かけごはん。少食の子どもがこれだけはおかわりします。(高松市 Y.Sさん 40代)

### 酸味もあってすごく食べやすい

納豆にすし酢を小さじ1くらい入れると泡立ちがよく、酸味もあってすごく食べやすいというか美味しいです。(高松市 森田さん 30代)

### ごはん何杯でもOK~!

野菜を素揚げしてめんつゆの中につけておくと、なすは特別美味しいです。冷やして食べるとごはん何杯でもOKですよ~!  
(丸亀市 ひまわりさん 50代)

### 辛さがだんだんクセになります

香川に嫁に来てカラシ漬けを知り、初めは辛さにビックリしましたが、だんだんクセになり今では定番に。ナスやキュウリなど塩もみして水分をしぼり、カラシとハチミツ(各大きじ2※同量で野菜がつかえるくらい)にまぜて、半日冷蔵庫に入れて出来上がり! (高松市 さかなさん 30代)

### 簡単で一番合う

一番合うのは肉みそ。炒めるだけ、簡単です。ひき肉150gくらい、しょうが小さじ1~2、豆板醤小1を炒め、長ネギ1本(みじん切り)を加え、砂糖大さじ1、しょうゆ大1、みそ大2、水大2くらい入れて、中火で水分をとばし、ごま油小1をかけて出来上がり。余裕のある時はレンコンや人参を細かく切ったのを入れます。(高松市 姉川さん 40代)

### 出汁をとった後もおいしい

生協さんの日高昆布とかつお節は出汁をとった後もしょうゆ、みりん、砂糖を入れて煮込めば美味しく、みそ汁を作った時は「昆布とおかかの佃煮」もセットで作ればごはんが進みます。(高松市 あきさん 30代)

### おかずがなくてもいいくらい!

“わさび椎茸”はごはんのお友におかずがなくてもいいくらい! 主人はお酒のあてに1カップがすぎなくなります。だから2カップまとめ買います。(木田郡 Kさん 60代)

### 今はまっています

今はまっているのが“味付ザーサイ”。歯ごたえがとても良く味付けも辛すぎず良いと思います。(東かがわ市 M.Aさん 30代)

### 子どものリクエストで手作り

“油みそ”を子どもがいつもリクエストしてきます。お店では売っていないので手作りしています。ツナ、砂糖、みそをフライパンに入れて炒めるだけです。(高松市 真栄平さん 30代)

### うなぎのたれさえあれば

学生の頃は「うなぎのたれ」があればごはんが何杯でも食べられました。中学生の息子が同じようにしています(^ ^)  
(高松市 あこさん 40代)

## ごはんソムリエ

せやす こうし  
くりや(株) 瀬安功志さん  
直伝!

もっとおいしい!  
ごはんを炊くコツ

地元のお米屋さん

くりや株式会社  
(さぬき市津田町)



### ① お米と水の重さをきちんと量りましょう

やわらかすぎたり、固かったり、洗っているうちに、何合だったっけ? とわからなくなったりすることありませんか? お米と水の重さを量ると失敗なく炊けます!

- ① デジタル計量器を用意してお米を量ります。(1合は150g)
- ② お米を洗います。(実はこの時点でお米の重さは1.1倍に!)
- ③ 計量器に洗ったお米をのせ、総重量になるまで水を加えていきます。[水の重量は、生米×1.4倍なので、総重量は、生米×2.4倍で計算します。]



炊飯器の内釜のメモリではなく、計量器の総重量を見ながら水を加えます。

水の量は微妙に調整して好みのごはんが炊ける総重量を見つけてください。

知っておくと便利! /

総重量の一覧表	
お米	総重量
2合 300g	720g
3合 450g	1080g
4合 600g	1440g

### ② 炊き上がったらずぐにシャリ切りしましょう!

- ① 炊き上がりのお知らせとともに、お米をつぶさないように垂直に十字にしゃもじを入れます。
- ② 1/4のブロックごとに、釜底からやわらかく空気を入れるようにお米をほぐし、余分な蒸気を飛ばすと、食感が断然良くなります。



もっとおいしい! 保存のコツ



残ったごはんは早めに冷凍庫へ

小分けにしてラップに包み、冷凍保存で風味を保ちます。