

クローズ
CLOSE UP!
アップ



食べることを楽しむ

くりや株式会社米穀小売・卸売業
瀬安 功志さん

■食卓を囲む時間を大事に

子どもに、食べることを好きになつて欲しい。食事の時間を大事にしています。子どもが小さい頃、運動会のお弁当のごはんは、炊飯からおにぎりまで私が担当でした。休日にはおにぎりをよく作ります。学生時代に居酒屋のアルバイトで、1日何個も握っていたので、三角おにぎりが得意。食べることを楽しむ、美味しいな、楽しいな、と感じることが元氣につながると思います。

■米屋の営業として

大阪から香川へ戻ったのは20年前。それまで宅配の仕事をしていたので、くりやの「ドライバー募集」に応募、その1年後に営業担当に。米屋の営業が全くわからず、病院や老人保健施設に飛び込みで、米も持たず、ひたすら会社の説明の日々。そんな中、話を聞いてくれるところに社長と米を持って行き、契約が取れた日のことは忘れられませぬ。あの喜びをもう一回味わいたい！と、断られても仕事を楽しみました。

■お米の価値を伝えたい

どこも取り扱ってないこだわりのお米を紹介して食べてもらうという営業スタイル。価格が高くて、その価値を伝えていけるところを紹介したい、と出会ったのがコープさんでした。『森のくまさん』や、『夢ごこち』などを紹介し、『夢ごこち』は冷めても美味しいお米として、コープのお店のお惣菜コーナーでお弁当にも使ってもらっています。

学習会などで組合員さんにお会いして、フレンドリーに話をしてもらえるのは嬉しいですし、地域の理事さんやコープ委員さんのテキパキした動きにも、すごいパワーを感じます。



イベントで餅つきを盛り上げる瀬安さん

くりやイチ押しのお米!

くりや監修! 理想のしゃもじ

■今回9月4日
まいこ〜ぶ
でご案内



夢ごこち (石川県) 4kg 注文番号 641

装 yosoi 注文番号 640

ご自宅の冷蔵庫に貼った総重量の表(下面参照)



瀬安さん宅ではお米と水の重さを計量器で量ります。この方法だと、2合でも3合でもない量(400g)で炊けるので便利。

「親父の味」 三角おにぎり



- ・個人情報は、抽選、発送、コープかがわからのご案内以外には使用致しません。
- ・お便りカードの声は、機関誌、Facebook、まいこ〜ぶなどに掲載する場合があります。

お便り募集!

応募締切り 10月14日(土)

プレゼント商品



お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当か店舗サービスコーナーへご提出ください。クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。

※当選発表は、当選者にプレゼント商品をお渡しして発表に代えさせていただきます。配送担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。7月号のプレゼントの答えは「もぐはへ」でした。(応募総数139枚)

編集後記

取材で、くりや(株)の瀬安さんが冷やごはん好きと知り、実は私も！と意気投合。炊き立てより冷やごはん、って恥ずかしくて人に言えなかつたけど、お米のプロと同じでちよっと嬉しいです。(編集者H)



ごはんのお友

いろいろきのこナムル さんまのらっきょう酢煮
材料(作りやすい分量) 材料(作りやすい分量)
全体で約220kcal 全体で約880kcal
しめじ・舞茸・椎茸・えのきなど...合わせて200g さんま...4尾
① ニンニク・生姜・ネギ(各みじん切り)...各小さじ1/2 生姜...40g
② しょうゆ・酒・みりん...各大さじ1/2 ① らっきょう酢...150cc
白ゴマ...大さじ1 ② 酒・みりん...各50cc
ゴマ油...大さじ1/2 しょうゆ...大さじ1/2
一味唐辛子...適量

作り方 いろいろきのこナムル
① きのは小切りにしたり、ほぐしておく。
② フライパンにゴマ油を熱し、①を入れて炒める。香りが立ったら②を入れて炒め、しんなりかけたら③を入れる。汁気がなくなったら炒りゴマと一味唐辛子をふって火を止める。

作り方 さんまのらっきょう酢煮
① さんまは頭と尾を落として4~5切れの筒切りにし、内臓を除き水洗いする。生姜は細切りにする。
② 鍋に半量の生姜を敷き、さんまを並べ、残りの生姜をのせ、①を入れて火にかける。
③ 煮立ったらアク取りし、落としぶたをして汁気なくなるまで煮含める。(ねじり糸こん、焼きネギを入れて、おかずや酒の肴にも。)



焼きおむすび二種

材料(4人分) ネギみそ1個分約280kcal たらこチーズ1個分約300kcal
ごはん...2合分(おむすび4個分)
① ネギ(みじん切り)...大さじ山1
細けずりぶし...1袋(5g)
みそ...大さじ2
みりん...大さじ1/2~1
② たらこ又は辛子明太子...好みの量
ミックスチーズ又はスライスチーズ...2枚(20g)

作り方 おむすびを4個作る(塩は使わず)。フッ素樹脂加工のフライパンを使用(コープくっつかないホイルを敷いてもよい)。

① おむすび2個はフライパンで両面を薄く色付くまで焼く。
② 混ぜ合わせた③を片面に薄く塗り(全量でなくお好みで)、弱火で香ばしさが出るまで焼き、裏返して③を塗り同様に焼く。
① おむすび2個をフライパンで両面を薄く色付くまで焼いてから、片面の上を少しくぼませ、たらこをつける。
② 同じフライパンにチーズを網状に散らし焼き色が付いたら、おむすびを裏返してチーズにのせ、フライ返しで包む。(写真)

【お茶づけにアレンジ】
ネギみその焼きおむすびに、刻みのり、ネギ、わさびをのせてお茶をかける。

チーズはカリッと焼くと香ばしさが楽しめる。



熊本名物いきなり団子風 あん芋天

材料(8切分) 1切当り約210kcal
金時芋...1個(約200g)
つぶあん...200g
芋天粉...100g+水65cc
揚げ油

作り方
① さつま芋は7~8mm厚さの輪切りにし、水にさらした後、水気をしっかり拭き取る。
② つぶあんは8つに分けて丸め、①のさつま芋の片面に押し付けるようにしてくっつける。(写真)
③ ボールに芋天粉と水を入れ、泡立て器で強く混ぜる。
④ ②に③をたっぷりつけ、170度の油でゆっくり揚げる。

【芋天粉】



▲芋天粉自体に味がついているので、たっぷりつけるとおいしい。

※一度揚げたものに再び衣をつけて二度揚げると、衣もふっくらカリツとなります。
※ホットケーキミックスを少しやわらかめに練ったもので応用してもよいでしょう。

組合員コード(必須) _____ お名前(ペンネーム可) _____
住所 _____ TEL _____
センター(地区担当)・店舗(サービスコーナー)→組織部0120-4884-10

