

# お米が実るまでの手間を知り、1粒1粒かみしめて **田植え体験**



パルコープでは毎年、「ココラボ・富山コシヒカリ」の産地、富山県小矢部市のJAいなばさんと「無洗米近江こしひかり環境こだわり米」の産地、滋賀県日野町のJAグリーン近江さんで「田植え体験」を行なっています。

今年も田んぼで泥だらけになりながら、生産者さんと組合員さんが交流し、お米づくりの大変さを学びました。



「富山コシヒカリ」の産地 JAいなば  
5月19日(土)、20日(日) 参加18名

実際やってみるとうまくできなくて、元気に育ってくれます様にと思いながらやらせてもらいました。米が実るまでの手間を思うと、1粒1粒かみしめていただかなければと思います。

(旭区 細谷真由美さん)



「スタスタ育っています」

春の田植ツアーで皆様が生きた稲が大きくなりました。私たちが、しっかり管理しますので秋の稲刈りツアーを楽しみにしてください。



6月末現在の稲の状況



「富山コシヒカリ」生産者の皆さんより

「無洗米近江こしひかり環境こだわり米」の産地 JAグリーン近江

5月12日(土) 参加39名

思ったより田んぼの中はきもちよかったけど、足がぬげなくて良かったです。ごはんもおいしくて何回もおかわりをしておなかいっぱいになって、おもちゃを少ししか食べられなかったです。これからもおいしいお米を作ってください。

(鶴見区 鬼束駿佑くん 8歳)



※「無洗米近江こしひかり環境こだわり米」の次回企画は新米の頃になる予定です。お楽しみに！

**富山コシヒカリ**  
5kg  
8月2回  
2,380円

※「親子稲刈り体験」ツアーのお知らせを4面に掲載しています。

## cooking

3面の牛やわらかハラミカットを使って

## Pa・ぱっとクッキング 61



材料・2人分

- 牛やわらかハラミカット……150g
- 人参……1/3本
- きゅうり…1/2本
- 温かいご飯…2杯
- ④塩・白ゴマ…少々
- ゴマ油……小2
- すし海苔……2枚
- 焼肉のタレ…適量

ごま油が食欲そそります



1人当り  
556Kcal

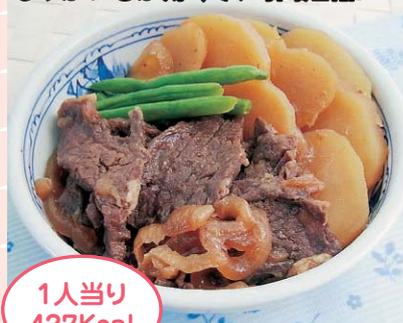
作り方

- ①温かいご飯に、④を混ぜて、冷ましておく。
- ②人参は棒状に切り、ゆでる。きゅうりは縦に四つ割りする。
- ③半解凍したハラミ肉はフライパンで炒め、焼肉のタレで味をつける。
- ④巻きすに海苔をのせ、巻き終わり側は3cm控えて、ご飯を薄く広げ、具をのせて巻く。

材料・2人分

- 牛やわらかハラミカット……150g
- メークイン…2個
- 玉ねぎ……1/4個
- いんげん……8本
- ④だし…3/4カップ
- だし…1/2カップ
- ⑤酒しょうゆみりん砂糖……各大2
- 塩・油……各適量

じゃがいもが薄くて、時間短縮!



1人当り  
427Kcal

作り方

- ①メークインは2mm厚さに切り、水にさらす。
- ②いんげんはヘタを落とし、塩ゆでにする。
- ③フライパンに①と④を入れ、中火で煮て、汁気がなくなれば取り出す。
- ④フライパンに油を入れ、半解凍したハラミ肉と玉ねぎのうす切りを炒め、③を戻して火を強め、⑤を加え、汁けが無くなるまで煮る。
- ⑤器に盛り②のいんげんを添える。

焼き肉じゃが