

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。



お米をおいしく食べよう!



お米の消費が減り続けています。コープみらいは、子どもたちがこれからもずっと日本のおいしいお米が食べられるように、また豊かな田んぼの景色がこれからもずっと日本の風景として見られるように、日本の米づくりを応援しています。今回はWebモニターみなさんから寄せられた、手軽に作れるおにぎりをご紹介します。新米の季節にいろいろな具材を入れたおにぎりを作って、みんなでのお米をおいしく食べましょう。



行楽のお弁当に

間食に

いろいろな具材を使ったわが家の自慢のおにぎり!

※写真のおにぎりはモニターアンケートをもとに編集部で作りました。

いそがしい朝に

枝豆とチーズ



枝豆と刻んだチーズ、塩少々を混ぜたおにぎり。特に子どもが好きで炊きたてのご飯で作るとチーズが溶けておいしいです。

お好きなチーズを入れてね!

揚げ玉とめんつゆ



揚げ玉と削り節をめんつゆであえてごはん混ぜ、おにぎりに。さらに焼きおにぎりになると子どもたちは大喜びです。

青のいや刻んだねぎを混ぜても!

たくあんと韓国のおにぎり



細かく切ったたくあん、韓国のおにぎり、ごま油を混ぜて握るだけで完成!

お団子のように一口サイズに丸めて食卓に出すと家族はとっても喜んでくれます。

おかかとマヨネーズ



おかかマヨは、削り節にマヨネーズを混ぜて、しょうゆをちょろり。小学生の頃から大好きな具です。

調味料の量は好みで

ボリュームたっぷりの具!

- コープの冷凍唐揚げ1個を4等分に切って入れると食べやすく、ボリュームがあって腹持ちもいいので夫の昼食に毎日作っています。
- わが家ではしゅうまいをおにぎりに入れます! おにぎり一つでおかずも一緒に食べることができ、忙しい日にぴったりです!

おにぎりの具 人気ランキング

※モニターアンケートをもとに集計しました。

1位 サケ

- 自分で焼いたサケをたくさん入れて豪華版にしています。
- ほぐした焼きサケと白ごまの混ぜご飯のおにぎりです。のりではなく青しそを巻いてもさわやかでおいしいです。

2位 梅

- 梅ひじき ●梅干し+チーズ

3位 昆布

- 30代後半くらいから昆布のおにぎりがとっても好きになりました。



1週間にもう1杯お米を食べようキャンペーン ~ワン・モア・ライス~

コープみらいでは、一人一人が無理なくちょっとずつお米を食べる量を増やして、お米の生産者を応援する「1週間にもう1杯お米を食べようキャンペーン~ワン・モア・ライス~」に取り組んでいます。炊いたごはんはもちろん、パックごはんやチャーハン、焼きおにぎり、オムライスなどの冷凍食品、お餅でもOK! 無理なく、気軽に手軽に、1週間に今よりも1食多くお米を食べることで、お米の生産者の応援はもちろん、食料自給力の維持・向上につながり、いいことたくさん!



みんなでワン・モア・ライスやってみませんか?

「ワン・モア・ライス」詳しくはこちらから▶

