



わたしの親子くらし

ご意見募集中!

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい!という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください!

投稿はこちらから▶

新米シーズン
到来!これがわが家の**押し井**です!

おいしいごはんを井にして、モリモリ食べよう! 子どもが今ハマっている井を聞きました。

※親子clubアンケート
2020年8月17日~24日よりレンジで時短!
井風オムライス

しあわせ〜

電子レンジだけで作れて、見た目もかわいい! 3人目が生まれてバタバタのわが家に欠かせない井です(ななおみさん/2カ月、5歳、小2)

作り方

ごはんとケチャップ、解凍したミックスベジタブルを混ぜて電子レンジでチン。その上に薄くマヨネーズをぬってから、溶き卵を流してもう1回チン、できあがり。

野菜もたっぷり!
焼き鳥井野菜も
食べるよ!

いつもはおかずだけ先に食べてしまい、サラダやごはんには苦戦しがちの娘。大好きな焼き鳥といっしょなら、完食してくれます(M-Hさん/小1)

ガッツリ!
肉キムチ井うちの定番おかずの豚そぼろに、息子は大好きなキムチを追加。キムチの漬け汁もちよい足して、**真っ赤な井**を満足げに食べます(サンキヤッチャーさん/小6、中3)ハワイ風に
ポキ井刺し身は、そのときに家にある**パルの冷凍品**で。野菜も細かくしてごはんに混ぜ込むと、バクバク食べます(みー170さん/小3)

作り方

ごはんに、ひと口大に切ったサーモンやまぐろ、みず菜、水にさらした玉ねぎなどを混ぜ、ほん酢や砂糖、ごま油で味付け。仕上げにごまやりのりをトッピング♪

ほかにもこんな押し井も!

焼き肉やうなぎのたれをか
けただけの「たれだけ」
井! 食べるごはんの量が倍
になります(ばらまさん
/小3、小6)娘と私だけの夕食の日は、**パルのお料理セット**をごはんといっしょに盛りつけた「なんちゃって井」。見た目もさまになって助かる!(ユウカリさん/小1)ひき肉、玉ねぎ、しょうがをごま油で炒めて味付けし、**火を止める直前に納豆を投入**。食べるのが遅い娘も、これならあつという間(mahaloさん/小4、中1)

うちの牛井はしらたきがたっぷり。本当はかさ増しで入れているけど、しらたきも大好物だからむしろ喜んでくれる(びゅかさん/小1、小4)



こんな声も

アンケート結果より

白いごはんは好き?…大好き **58%**

半数以上の人「ごはんは白いままでよく食べる」と回答。なかにはこんなエピソードも。

お茶わん1杯目を平らげ、さらに自分で塩むすびを作る娘。たまに麻婆豆腐や麻婆春雨を出すと、「**ごはんを消しちゃうモンスターだ**」といってさらにモリモリ!(つっぴさん/小3)うちの娘は白米が大好きで、**そのままでも井茶わん1杯をペロリ**。ふりかけなどを用意しても目もくれません(びゅかさん/小1、小4)

みんなはいつ分かるかな?



「JAこまち」(秋田県)の真田稔さん

おやこ ちようせん
親子で挑戦しよう! /

お米クイズ

こたえは
下にあるよ



Q1 お米はどこで育つかな?



- A 海のなか
- B 工場
- C 田んぼ



ヒント!
お米が育つには、土や水、お日さまのちからがとてもたいせつ。

Q2 無洗米ってなに?

- A とがずに炊けるお米
- B とがないといけないお米



ヒント!
ふつうのお米はといて表面の“ぬか”をとるけど、無洗米はすでに“ぬか”がとられているんだ。

Q3 世界でいちばんお米がとれるのは?



A 中国



B 日本



C インド



ヒント!
世界でいちばん人口が多い国だよ。

(外務省ホームページより)

聞きました! みんなのお推し米

宮城県産のひとめぼれ

炊いてから時間がたってもおいしくて、もう何年も買っています (sonminさん/小4)

北海道産のなつほし

ふっくらつやつやしていておいしいのに、お財布にやさしい (35punさん/小2)

青森県産のつがるロマン

粒がびんとして、あっさりとしたところが好き。予約米登録してさらに買い足すほど (pal.0さん/小6、中3)

山形県産のつや姫

息子が白米だけで何度もおかわり。銘柄でここまで食べ方が変わるとは (みゆみゆみゆさん/小1、小3、小5)

新米キャンペーンがスタート
「生産者とならぼう!」

期間中(10月2回~11月1回)、2020年産の新米を食べて応募すると、抽選で「きざみ鯉井セット」や「炊き込みごはんセット」が当たる!



「JAいわて花巻」(岩手県)の菅原一さん

いっぱい食べてね!

何度も応募でも ネットからでもOK

詳しくはこちらへ!

パルシステム 新米 Q 検索

クイズのこたえ ①C 田んぼ ②A とがずに炊けるお米 ③A 中国

・INFORMATION・

状況により変更する可能性があります。

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載中!【登録方法】注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「Myメニュー」内の「組合員情報・設定」から登録できます。
※配付停止はこちら、190845

今回は 11月3回

「家族で大そうじ、やってみた!」

組合員モニターが、子どもと取り組む「わが家の大そうじ」をレポートします!

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子くらし』誌面をwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら ▶

