

教えて!! みんな大好き 新米おかず

新米の季節がやってきました。炊きたてごはんにぴったりの一品を、組合員からの投稿やアンケート結果とともに紹介します。

1556件



たらこ・明太子

たらこは、言うことなしです。朝ごはん、お弁当、おにぎり何でもあり。家族の人気No.1です(きーちゃんさん)



ごはんになじむ形状の柔軟さ。たらこのしっかりとした香りをお米が中和させてくれてバランスがよい(おせいさん)

Web企画「白めし泥棒選手権」 ランキング発表

“白めし”のおいしさをさらに加速させる魅惑のごはんの友。それらを「白めし泥棒」と名付けてWebで人気投票を行いました。延べ9000件以上の投票と熱烈コメントが寄せられた結果を発表します!

1283件



納豆

定番は「たれ・からしなし」。キムチ、生卵、高菜、かつお節、などなどその日の気分で作ることができるのがよし。発酵食品!日本の食文化!(ぼなとさん)



1231件



焼きのり・ 味付けのり

これさえあれば、ごはんともそ汁で済ませられます。のりだけでもおやつになるほど好き(SPYめもさん)



- 4位 漬物
- 5位 しらす・ちりめん
- 6位 鮭フレーク
- 7位 梅干し
- 8位 佃煮
- 9位 なめたけ
- 10位 おかずみそ・なめみそ



← 4位以下のコメントは「パルシステムごはん部」にて紹介

じゃこピーふりかけ

神奈川県の名産品「湘南しらす」を生かしたレシピです。ごま油できざんだピーマンとしらすを炒め、好んで七味唐辛子をふるだけ。しらすの塩けを生かすので、味付け要らずと簡単です。

(パルシステム神奈川 PLA※)



組合員一押しの 新米おかずはこれだ!

オリジナルレシピ、ご当地おかずなど、ごはんがモリモリすすむ多彩なレシピが組合員から届きました。今回はそのなかから4点を紹介します。

さばそぼろふりかけ

きざみしょうが・みじん切り人参・みじん切り玉ねぎを炒める。さばの身をスプーンですくい加え、そぼろ状になるように炒め合わせる。しょうゆ・みりん・酒・砂糖少々で味付けする。魚嫌いの子どももよく食べました。

(みにとまとさん)



しそ味噌

大葉は細切りにして、少量の油で炒める。酒と顆粒だしを加えてしんなりしたら、みそを入れてからめて完成。大部分は取り分けるが、最後にしそ味噌が少し残ったフライパンに直接ごはんを入れて食べると最高おいしい。

(ひーぼちゃんさん)



地菜(じな)炒め

山梨では野沢菜を「地菜」と呼びます。漬物にした地菜を塩抜きして、油で炒めてごはんのおかずにしたものが「地菜炒め」で、山梨のご当地おかずです。味付けは砂糖、酒、しょうゆと甘辛仕立てに。

(パルシステム山梨 PLA※)



※ PLA (パルシステム・ライフアシスタント) :
くらしの視点に立って、商品の価値を伝える活動に取り組む組合員。

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノリ、イモ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMO不使用	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMO不使用	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。
0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】
0570-011-099
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 **0120-201-342** 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
住まいとくらしのサービス サービス事業課 **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

教えて!! みんな大好き 新米おかず

新米の季節がやってきました。炊きたてごはんにぴったりの一品を、組合員からの投稿やアンケート結果とともに紹介します。

1556件



たらこ・明太子

たらこは、言うことなしです。朝ごはん、お弁当、おにぎり何でもあり。家族の人気No.1です(きーちゃんさん)



ごはんになじむ形状の柔軟さ。たらこのしっかりとした香りをお米が中和させてくれてバランスがよい(おせいさん)

Web企画「白めし泥棒選手権」 ランキング発表

“白めし”のおいしさをさらに加速させる魅惑のごはんの友。それらを「白めし泥棒」と名付けてWebで人気投票を行いました。延べ9000件以上の投票と熱烈コメントが寄せられた結果を発表します!

1283件



納豆

定番は「たれ・からしなし」。キムチ、生卵、高菜、かつお節、などなどその日の気分で作ることができるのがよし。発酵食品!日本の食文化!(ぼなとさん)

1231件



焼きのり・ 味付けのり

これさえあれば、ごはんともそ汁で済ませられます。のりだけでもおやつになるほど好き(SPYめもさん)



- 4位 漬物
- 5位 しらす・ちりめん
- 6位 鮭フレーク
- 7位 梅干し
- 8位 佃煮
- 9位 なめたけ
- 10位 おかずみそ・なめみそ



← 4位以下のコメントは「パルシステムごはん部」にて紹介

じゃこピーふりかけ

神奈川県の名産品「湘南しらす」を生かしたレシピです。ごま油できざんだピーマンとしらすを炒め、好んで七味唐辛子をふるだけ。しらすの塩けを生かすので、味付け要らずと簡単です。

(パルシステム神奈川 PLA※)

さばそぼろふりかけ

きざみしょうが・みじん切り人参・みじん切り玉ねぎを炒める。さばの身をスプーンですくい加え、そぼろ状になるように炒め合わせる。しょうゆ・みりん・酒・砂糖少々で味付けする。魚嫌いの子どももよく食べました。

(みにとまとさん)

組合員一押しの 新米おかずはこれだ!

オリジナルレシピ、ご当地おかずなど、ごはんがモリモリすすむ多彩なレシピが組合員から届きました。今回はそのなかから4点を紹介します。

地菜(じな)炒め

山梨では野沢菜を「地菜」と呼びます。漬物にした地菜を塩抜きして、油で炒めてごはんのおかずにしたものが「地菜炒め」で、山梨のご当地おかずです。味付けは砂糖、酒、しょうゆと甘辛仕立てに。

(パルシステム山梨 PLA※)

しそ味噌

大葉は細切りにして、少量の油で炒める。酒と顆粒だしを加えてしんなりしたら、みそを入れてからめて完成。大部分は取り分けるが、最後にしそ味噌が少し残ったフライパンに直接ごはんを入れて食べると最高おいしい。

(ひーぼちゃんさん)

※ PLA (パルシステム・ライフアシスタント) :
くらしの視点に立って、商品の価値を伝える活動に取り組む組合員。

「カタログ」に掲載されて
いるマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ノリ、イモ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO 不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMO にNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMO にNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料 不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている 原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	組合員 開発	組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品
産直	産直の精肉および100%提携産地の水産品	産直 原料	主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)	プラ 削減	容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索



よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピは
こちらで検索



その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)

■ CO・OP共済 コープ共済センター ■ 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい」とし、新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど住まいとくらしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時