

もっといい明日へ
お米で超えてく

もっと楽しむ 魅力が広がる！

わが家の

「おもち」アレンジ

この時季たくさん食べるおもちも、お米から作られたもの。食事やおやつでおもちを食べることも、「お米で超えてく」アクションの選択肢のひとつです。今回は組合員から寄せられた、いろんな食べ方をご紹介します！



もちちくわ

息子が自らすすんで作った料理です。— pal.0 さん

中学生の息子が「絶対食べてみたい!」と言って自主的に作りました。細めに切ったもちをちくわの穴に詰めて、弱火のフライパンでバター焼き。もちがとろけてきたらぼん酢を大さじ1杯からめて仕上げます。こってり感とさわやかさがからみ合っていておいしい!

ランチやおつまみに!?
"しょっぱい"系

ポタもち

「うせでしょ」と思いつつ試してみたらくせになる味。— おいしい正義さん

友だちから「だまされたと思って」と言われてトライ。おもち2個にコンポタスープの顆粒と水 1/4 カップを合わせてレンチンし、よく練り合わせます。罰ゲームかと思って食べたら、コンポタの甘じょっぱさがおもちと相性抜群! おもちの食べ方ならこれがいちばん好きです。



もちおかきキャラメル

まるで、できたてあつあつのキャラメルポップコーン! — 角野さん

見た目がかわいく、子どもが大好きなおやつです。フライパンに油をひかず、角切りにしたもちを上下5分ずつ焼いて、レンチンで溶かしたキャラメルをかけます。キャラメルの甘さをダイレクトに感じつつ、おもちだから脂質が少ないぶんヘルシー!

ホットケーキに 加えます。

— くいしんぼうひつじさん

ホットケーキの生地をフライパンに広げたら、角切りの小さいおもちを埋め込んで焼きます。子どもが大好きで、もちなしだとがっかりされるようになりました。



ミルク小豆しるこ

温かいおもちと、冷たいミルクがマッチ。— うるふんさん

ちょっと甘いものを食べたいときの手軽なおやつ。「産直小豆ゆであずき」を1/2パックと、牛乳1/2カップを混ぜて、焼いたおもちを入れるだけ。牛乳は温めてもいいけど、私は冷たいままが好き。牛乳とおもちの「冷や熱」感がたまりません。

すりごまと、 はちみつで。

— メイさんさん

すりごまをまぶして、さらにはちみつをかけて。陸上部の息子が試合前に、エネルギー補給としてよく食べていました。甘いのに消化に負担が少ないのがいいんです。

癒やしのひとときに
"あまあま"系

■ 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。

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NOI (食品)	GMO にNOI	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NOI (飼料)	GMO にNOI	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)	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。12/25(月)~12/30(土)は9時~20時まで。12/31(日)は12時まで。1/7(日)は12時まで。1/1(月)~1/3(水)はお休みです。

0120-868-014

※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

1/4(木)、5(金)は10~17時まで。
※12/30(土)~1/3(水)はお休みです。

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~※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。 商品配達前日)

■ CO-OP共済 コープ共済センター 0120-50-9431 月~土曜日:9時~18時 12/31(日)~1/3(水)はお休みです。

■ 各種保険 共済連保険事務センター 0120-201-342 月~金曜日:9時~17時30分 12/31(日)~1/3(水)はお休みです。

■ 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 12/30(土)~1/3(水)はお休みです。

■ 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 12/30(土)~1/3(水)はお休みです。

*通話料は無料です。

もっといい明日へ
お米で超えてく

もっと楽しむ 魅力が広がる！

わが家の

「おもち」アレンジ

この時季たくさん食べるおもちも、お米から作られたもの。
食事やおやつでおもちを食べることも、「お米で超えてく」アクションの選択肢のひとつです。
今回は組合員から寄せられた、いろんな食べ方をご紹介します！



もちちくわ

息子が自らすすんで
作った料理です。— pal.0 さん

中学生の息子が「絶対食べてみたい!」と言って自主的に作りました。細めに切ったもちをちくわの穴に詰めて、弱火のフライパンでバター焼き。もちがとろけてきたらぼん酢を大さじ1杯からめて仕上げます。こってり感とさわやかさがからみ合っていておいしい!

ランチやおつまみに!?
"しょっぱい"系



ポタもち

「うせでしょ」と思いつつ
試してみたらくせになる味。— おいしい正義さん

友だちから「だまされたと思って」と言われてトライ。おもち2個にコンポタスープの顆粒と水 1/4 カップを合わせてレンチンし、よく練り合わせます。罰ゲームかと思って食べたら、コンポタの甘じょっぱさがおもちと相性抜群! おもちの食べ方ならこれがいちばん好きです。



スキレットでアヒージョ風。

— あみすけさん

サイコロ状に切ったもち、にんにく、きのこを入れて、オリーブオイルをひたひたに。上に明太子をのせて加熱して、仕上げに小口切りねぎをバラリ。子どもも好きだし、お酒のおつまみにもなります。



炊き込みごはんでおこわ風。

— たるじろちさん

炊き込みごはんを作るときに、1cm角に切ったおもちをいっしょに入れて炊くだけ。子どもがおこわのもちもち感が好きなのですが、もち米を使うより手軽で、同じようにできるのがよいです。

癒やしのひとときに
"あまあま"系



もちおかきキャラメル

まるで、できたてあつあつの
キャラメルポップコーン! — 角野さん

見た目がかわいく、子どもが大好きなおやつです。フライパンに油をひかず、角切りにしたもちを上下5分ずつ焼いて、レンチンで溶かしたキャラメルをかけます。キャラメルの甘さをダイレクトに感じつつ、おもちだから脂質が少ないぶんヘルシー!

ホットケーキに 加えます。

— くいしんぼうひつじさん

ホットケーキの生地をフライパンに広げたら、角切りの小さいおもちを埋め込んで焼きます。子どもが大好きで、もちなしだとがっかりされるようになりました。



ミルク小豆しるこ

温かいおもちと、
冷たいミルクがマッチ。— うるふんさん

ちょっと甘いものを食べたいときの手軽なおやつ。「産直小豆ゆであずき」を1/2パックと、牛乳1/2カップを混ぜて、焼いたおもちを入れるだけ。牛乳は温めてもいいけど、私は冷たいままが好き。牛乳とおもちの「冷や熱」感がたまりません。

すりごまと、
はちみつで。
— メイさんさん



すりごまをまぶして、さらにはちみつをかけて。陸上部の息子が試合前に、エネルギー補給としてよく食べていました。甘いのに消化に負担が少ないのがいいんです。

「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、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、表示しておりません。
※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ります。(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。12/25(月)～12/30(土)は9時～20時まで。
0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 12/31(日)は12時まで。1/7(日)は12時まで。
土曜日:9時～17時 ※1/1(月)～1/3(水)はお休みです。
※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
1/4(木)、5(金)は10～17時まで。
※12/30(土)～1/3(水)はお休みです。
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 ※通話料は無料です。

■ 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～
※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。 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
12/31(日)～1/3(水)はお休みです。 12/31(日)～1/3(水)はお休みです。

■ 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 12/30(土)～1/3(水)はお休みです。

■ 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 12/30(土)～1/3(水)はお休みです。