

ごはんの良さを 子どもたちに

今回は、JA鳥取いなば女性会が担当しました。

シリーズ
ごはんが
いいね!



JA女性会の活動

JA鳥取いなば女性会は、消費者と生産者がお互いを理解するための交流会や、新鮮で安全な農産物を安く提供する朝市の開催など、地元産の安全な農産物の普及・拡大を図るためのさまざまな活動を行っています。

お米の消費拡大のために

その一環として、各集落で



みんなで巻いたジャンボ巻寿司

開催する料理講習会では、季節の野菜を取り入れながら、お米をメインにした料理を紹介しています。

また、伝統的な米の食文化を若い女性会の会員(若苗会)に伝えようと、寿司の巻き方やおこわ、おはぎの作り方などの講習会を開いています。

この若苗会では、独自の活動として、子どもたちにお米ファンをつくらうと、おにぎり大会や寿司のりをつなぎあわせた長いジャンボ巻寿司を



料理講習会のようす

みんなで協力して巻くイベントも実施。楽しみながらお米の消費拡大につなげていく取り組みを行っています。

これからも私たちが生産した米を大切にしながら、「朝食はごはんを、おやつにはおにぎり」を合い言葉に消費拡大への輪を広げていきたい

私たちの願い

「自分たちで生産した米や野菜を、給食などで鳥取市の将来を担う子どもたちに食べてもらいたい。」そんな私たちの願いがかなうよう、今後も活動に取り組んでいきます。

と思っています。

～お米を使ったサラダ～ 米・米サラダ



作り方

米は炊く30分前に洗っておく
米を炊いて、熱いうちにセバレート
ドレッシング、醤油をふりかけ冷ます
サケは焼いてほぐす
ゴボウはさがき、椎茸は薄切り、人参は千切りにして、Aで煮詰める
卵は厚焼きにして、1センチ角に切る
青シソは千切り、ゴマは炒って刻みます
ごはんからを混ぜる
大きめの器の中央にをのせ、刻み海苔を散らし、周りにはサラダ菜、ハム、貝割れ大根、トマトの薄切りをバランスよく並べ、サラダ菜の周りに、和風ゴマドレッシングをかけていただく。

材料(6人分)

米	2カップ	
セバレートドレッシング	70cc	
醤油	小さじ2	
甘塩さけ	100g	
ゴボウ	1/2本	
生椎茸	6枚	
人参	50g	
青シソ	10枚	
白ごま	大さじ4	
卵	2個	
きざみ海苔	少々	
サラダ菜	適量	
ハム	10枚	
ミニトマト	適量	
貝割れ大根	1パック	
A	水	1/2カップ
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2
和風ごまドレッシング	適量	