



お米を使った料理講習会のようす

シリーズ  
ごはんが  
いいね!



おいしい味噌で

ごはんもよりおいしく

## 鳥取市生活改善実行グループ連絡協議会の活動

18グループ87人

鳥取市生活改善実行グループ連絡協議会は現在、農家の女性十八グループ八十七人で構成されています。農村漁村に住む女性の自立と健康で住みよい村づくりを目標にさまざまな活動をしています。

その中でも特に「食」に対する取り組みは活発で、各グループが地場産業を活用した安全で付加価値のある加工品づくりに取り組んでいます。

### お米のおいしさを

昭和五十年代後半から転作大豆の利用による手作り味噌の加工が盛んに行われるようになり、市内でも各地に加工

施設が建てられ、利用されるようになりました。その中で生活改善グループは「安全でおいしい手作り味噌」づくりをめざし、研究を重ねてきました。

始めは自家用がほとんどでしたが、手作り味噌の良さを消費者にも知ってもらおうと、イベントなどで販売を始めたところ、好評で売上も年々伸びてきました。現在、多いグループでは年間五千キロを製造しています。このことで、材料となるお米の消費拡大にも一役買っています。

また、直接お米のおいしさを知ってもらうため、地元での行事やイベントなどで手作りの「五目おこわ」を販売しています。その一方で、グループ合同で米を利用した料理

講習会を開催し、家庭での米の調理方法についても研究しています。

### お米を使ったかんたん料理

## いもぼた

さつまいもがいっぱい入って、舌触りもよく味もまろやかです。栄養も満点です。とっても手軽にできるのが魅力です。



#### 材料 (約30個分)

もち米	3カップ
さつまいも	1kg (正味)
砂糖	2/3カップ
塩	小さじ1
きな粉	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

黒ごま、青のりも同様に作れば、3食のぼたもちができる

#### 作り方

米を洗い、同量の水を入れる  
さつまいもの皮をむき、5cm  
くらいの輪切りにし、に入れ、  
炊飯器で炊く  
の中に砂糖、塩を入れ、木  
杓子などでつぶす  
Aを混ぜ合わせ、を丸めた  
ものをまぶす

加工品づくりを通して気付いたことは、おいしい味噌や漬け物などで、ごはんが一層おいしくなるということです。自分たちが作ったものを自分たちの手で加工し、食べるというのは本当に幸せなことです。この幸せを多くの人に知ってもらうため、これからも消費者との交流活動に力を入れていきたいと思えます。

### 自分たちの作ったもの