

お米をいしく楽しもう

お米とおかずの相性

五ツ星お米マイスター●小池理雄

「このお米はどのようなおかずに合いますか？」

最近、お客様から聞かれるようになった質問です。

「お米とおかずの相性」が論点になること自体、昔では考えられなかったことです。それくらいお米の品種が増えてきた証です。消費者は少しでも品種の違いを理解するために、「おかずとの相性」という切り口を思いつくのです。

私は普段、次のように説明しています。例えば「飯の供」では……。

まず、「お米（ある品種）」と「飯の供」をいくつかの切り口で分解します。

お米は「うま味・粒の張り具合・粘り」の三つ、飯の供は「材料・調理方法・食感・味・形状」といった切り口で分類します。「食感」であれば「ねっとり系かぱりぱり系か硬い系か」、「味」であれば「しょっぱい系か甘い系か辛い系か」、「形状」であれば「まぶし系か固形かドロリ系か」など。そしてこういった切り口同士を表でまとまると「この品種にはどのような飯の供が合うのか」が分かるのです。

この切り口は私独自のものですが、その背景にあるのはいかに「口内調味」を

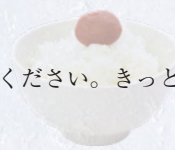
実現できるかに尽きます。

口内調味とは「ご飯とおかずを同時に口の中でそしゃくすることにより、単品では味わうことのできなかった味へ昇華させ、楽しむこと」を指します。これは私たち日本人が昔からの食習慣の中で会得した独自の技といわれています。

そう、実は表のように複雑に考えなくとも、「口内調味ができるか否か」で「お米とおかずの相性」は見る事ができるのです。

皆さんもぜひ、普段の食事からこの口内調味を意識してみてください。きっと違ったお米の楽しみ方が体験できると思います。

品種 飯の 供の食感	うま味がある	粒が 張っている	粘りが ある
ねっとり系	相性普通	相性良し	相性 良くない
ぱりぱり系	相性良し	相性普通	相性良し
硬い系	相性良し	相性 良くない	相性普通



JAバンクでも 投信取扱い はじめました



投資信託を始めるなら、身近なJAバンクが便利で安心。
専門のJA職員に気軽に相談できて、さまざまな投資信託をご検討いただけます。

投資信託のこと、資産運用のこと、お気軽にご相談ください！

【投資信託に関してご留意いただきたい事項】

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
 - 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
 - JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。
 - JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。
 - 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）をご確認ください。
 - 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
 - 一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。
 - 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）をご確認ください。
 - 購入時：購入時手数料がかかるファンドがあります。
 - 運用期間中：運用管理費用（信託報酬・管理報酬等）が日々信託財産から差し引かれます。
 - 換金時：信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。
 - お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。
- *お客様と取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJAバンク会員といえます。

JAバンクアプリ スマホアプリから、口座残高がすぐ確認できる。

アプリの
ダウンロードは
こちらから



<https://www.jabank.org/app/>

JAバンクアプリ

アンケートにご協力ください!!

抽選で6名様に

「レインボー商品券をプレゼント！」

使えるところ…みりよく満点物語直売所・
旬彩レストラン「山ぼうし」・給油所・購買店舗窓口



福島県東白川郡
棚倉町大字流字中豊88
郵便番号 963-5663
〒963-5663
福島県東白川郡棚倉町大字流字中豊88

- 応募方法
- ★郵便番号
 - ★住所
 - ★氏名・年齢
 - ★電話番号
 - ★「コミュニティ誌秋号」をご覧になられてのご意見や感想、JAに対するご意見・ご感想

はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・アンケートの回答を明記の上、下記の住所に郵送もしくはお近くの事業所までお持ちください。

※郵送もしくはお近くの事業所までお持ちください。
応募締切：2023年11月10日（金）【当日消印有効】

COMMUNITY PAPER

2023 Autumn
Vol. 31



みりよく満点

JA 東西しらかわの情報を発信するコミュニティ誌

「その土地で採れた季節のものを
食べることが健康に良い」

しんどふじ “身土不二”

身土不二とは「身と土、二つにあらざり、つまり人間の体と人間が暮らす土地は一体で、切っても切れない関係にある」という言葉です。

みりよく満点 2023

秋祭りの

10月 28日(土) ~ 29日(日)

両日

9:30 ~ 15:30

紅白もち振舞い

特産品が当たる
大抽選会

両日 9:30 ~
先着数量限定

2000円以上
お買い上げで1回抽選
(なくなり次第終了)

山ほろ

チュロスほか
(数量限定販売)

海産物
特別販売



新米販売

- コシヒカリ
- ひとめぼれ
- 福、笑い 各種

28日 限定

キッチンカー
『☆天☆』
(やきとり・玉こんにゃく他)

女性部フレッシュ・ミス
バザー
(子供服ほか)

秋の味覚 新鮮野菜
のくだものたくさん!

29日 限定

内池醸造
味噌すくい
(数量限定)

棚倉町
木工体験教室
数量限定
森林環境交付金事業

融資課 住宅新築
相談会

冬・春のイベントカレンダー



- 12月 冬祭り・いちご祭り・年末大売り出し
- 1月 初売り・いちご祭り
- 2月 山ぼうし特製恵方巻販売 ・いちご祭り
- 3月 お彼岸(花市)
- 4月 感謝祭



※イメージ

(※開催及び日時については変更となる場合がございますので広報誌やホームページにてお知らせいたします。)

旬彩レストラン山ぼうしのセットメニューは
<ドリンクバー・サラダ・スープ・デザート・旬感プレート>と充実!
山ぼうしオリジナルのドレッシングで食べるサラダや旬を感じるお惣菜プレート
で管内産の季節野菜が楽しめる♪
お好きなメイン料理とご飯(白米・雑穀米)を選んで素敵なランチタイムを♪



<レシピ1>白滝の炒り煮

- 白滝を短く切ってさっと下茹しザルで水気を切る。
- フライパンでごま油と鷹の爪、白滝を炒めて[砂糖・醤油・みりん]で味付けし水分を飛ばす。
- 水分がなくなる直前に乾燥桜エビと豆苗を加えて最後にごま油垂らし香りと艶を加えて完成。
桜エビ→しらす・豆苗→ピーマン or 小松菜でも◎

編集スタッフのおすすめは…選べないので全部順番に食べてみてください(^^)★
(最近ではデミグラスが濃厚なハンバーグがお気に入り♪
福島牛を使用したお肉感じるシンプルな味わいです!)



さつま芋とみかんの
コチュジャン和え

切り干し大根の漬物

紫キャベツとクラン
ベリーの和え物
かぼちやのほっくり煮

白滝の炒り煮

2023年 Autumn

旬感プレート

※時期によってメニューが異なりますのでご了承下さい。

<レシピ2>さつま芋とみかんの コチュジャン和え

- さつま芋は皮を剥き乱切りに素揚げ。くし切りにした玉ねぎと石づきをとってほぐしたしめじは塩と油を少々加えたお湯で茹でる。水気をよく切る。
- ボールに野菜と[マヨネーズ・コチュジャン・塩・こしょう]を入れ混ぜ合わせる。
- 汁気を切ったみかん缶と小口切りの万能ねぎを加えやさしく合わせる。最後にごま油で香りづけで完成。