



組合員向け 情報紙
さざんか 第69号
2014年8月
発行責任者 若林 博晴
044-977-0705

8月号

ホームページ

福祉クラブ 多摩

で検索 最初にあります

お米の年間登録

受付開始です！！

受付期間は 8月18日（月）から

9月5日（金）までの3週間

申込書を配達担当者にお渡しください

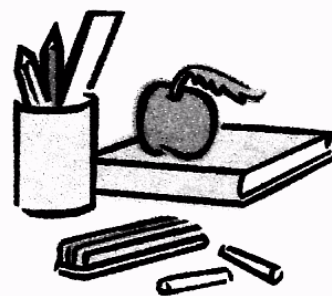
今月はお米の特集号です。

- 生協の減農薬米
- 美味しいお米の炊き方
- お米の保存

など、見開きページをどうぞ



お米のお勉強



福祉クラブ生協のお米は「減農薬米」です。

「**減農薬米**」とは、農薬を出来るだけ使わないで作ったお米です。

Q：どの程度、農薬を減らしていますか？

上伊那アルプス米も山形の遊YOU米も農薬は8成分以下と言っています。

〇〇成分と言うのは、農薬の種類や量でできる単位です。各県ごとに、標準的に使用しても良い農薬の単位数（慣行レベル：長野は12、山形は16）を決めています。生協のお米は、慣行レベルの半分程度の農薬で栽培しています。

Q：どのようにして減らすのですか？

以前はモミを農薬で洗浄していました。現在はお湯で洗浄します。

イモチ病など稲の病気には農薬を使いますが、量を最小限にしています。

以前は雑草を農薬で減らしました。今はできるだけ人手で抜きます。

農家の方は、イザと言う場合に備えて6成分くらいで栽培し、2成分くらいを予備に残しておきます。結局、6成分のままで収穫を迎えることも多いそうです。

Q：特別栽培米とは違うのですか？

特別栽培米とは農水省の規則で、化学肥料、農薬を慣行レベルの半分以下で栽培したお米です。生協のお米は、農薬に関しては、特別栽培米と同じまたは、ほぼ同じレベルにあります。生協のお米は5kgで2120円です（遊YOU米、税抜）。各地の特別栽培米と比べてみてください。お得です。

Q：放射能検査はどうですか？

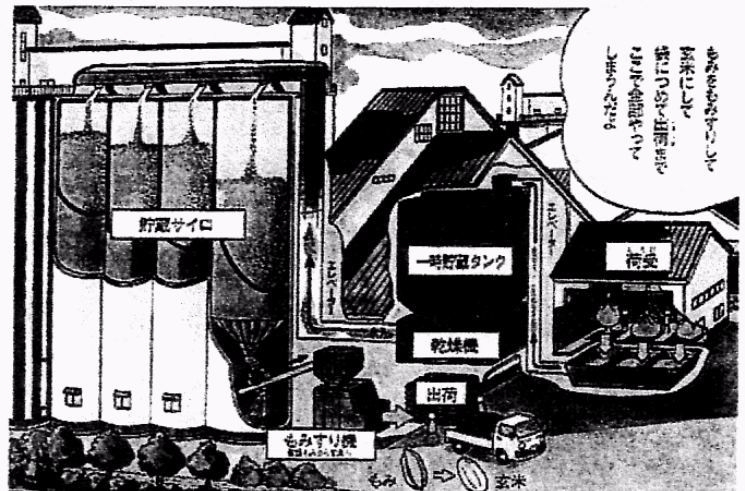
福祉クラブの合格基準は10ベクレル以下です。国の基準の1/10です。

お米を美味しく

カントリーエレベータの話（生産地での長期保存）

せっかくの美味しいお米も、保存状態が悪いとドンドンまずくなります。

生協のお米は、モミの状態乾燥し、エレベータで巨大な貯蔵サイロに貯えられます。注文が入るたびに、もみすり機でモミをおとして玄米として出荷されます。



精米して白米にするのは配達の直前。

例えば、上伊那地区には28万俵のお米を貯えるカントリーエレベータがあります。

美味しいお米の炊き方

生産者直伝の美味しいお米の炊く方です。特に、つけおきがポイントです。

① 洗う

最初に入れた水はすぐ捨てる

お米は水にふれた瞬間から吸水します。水をいれたら素早くかき混ぜ、汚れた水はすぐに流し切りましょう。

ごしごし洗わない

指ですすぐように洗うだけで十分です。



② 浸漬(つけおき)

炊くときは冷水がよい

3度Cの水で120分以上つけおきして炊くと一番おいしいと言われています。洗米後は冷蔵庫で冷やしたり、氷を入れて炊く前に水量を調整するなど、冷たい氷がおすすめです。

ザルでの水切りは不要です。

昔はザルにあけて、米に亀裂をいれ吸水しやすくしていました。現在のお米では必要ありません。

③ むらし

炊飯器は自動的にむらしをやっていますので、炊き上がればむらしは終わっています。

④ ほぐし

炊き上がり後、直ぐにごはんを切るように全体を混ぜる

ご飯の粒に冷気をあて、水分を飛ばして歯ごたえを作るために必要です。

共済キャンペーン

9月はコープ共済のキャンペーンです。

新規加入者には、もれなく素敵なプレゼントを差し上げます

「共済って色々聞くけど、
どこも同じじゃない？」

と言う質問をよく聞きます。答えは、



「はい、内容はどこもほとんど同じです」

でも、コープ共済には、

ここだけの大きな特長が2つあります。

その1： 共済に加入すると、月々170円プラスで最高1億円の
対物保障が付く「個人賠償責任保険」に加入できます。

1億円の安心感をどうぞ！！

その2： ケガの通院による共済金の請求は、診断書が不要
(通院回数が50回以下の場合、領収書でOK)。

診断書ってメンドクサイ！！ 請求が楽です

**** 加入や資料のご請求は配達担当にどうぞ！**