



夏が終わると、すぐに運動会、行楽などお弁当づくりが始まりますね！

- ①「すき間が埋まらない〜！」②「味が単調になりやすい！」③「彩り良く、見た目をきれいに！」

こんなお悩みの力になれたら…と、思いついたのがコレ！

①〜③の解決のポイント

- 盛りつけやすい
- 味は甘辛・ピリッと
- 色はカラフル(赤・黄・緑)

卵と野菜のチリソース
一つのフライパンで出来ますよ

- ＜材料＞
- ピーマン…緑2コ 赤1コ 黄1コ
 - 卵…2コ
 - ネギ・ニンニク・生姜…(金こみみ)適宜
 - ケチャップ…大さじ2
 - トウバンジャン…大さじ1
 - さとう…大さじ2
 - スープ…大さじ5(とりがら)
 - 酒…大さじ1
 - サラダオイル…適宜

＜作り方＞

- ① フライパンを温めてサラダオイル大さじ1を入れ卵2コを箸でさっくり混ぜ大さじ1卵にし取り出しておく。
- ② ピーマン(緑・赤・黄)は食べやすい大きさに(やや大きめ)に切り、さっと炒めて①と合わせておく
- ③ ②を合わせ、①を香りが立つまで炒め③を入れ、更にさっと炒め、②(①も含む)を加え、全体にからませる。

※ピリ甘辛味です。トウバンジャンとさとうは好みで調節してください。目安としてはケチャップ2:トウバンジャン1:さとう2

南九州ファミリーマート田植え体験会

童心にかえり、子供たちと一緒に楽しみました！

南九州ファミリーマート主催、「田植え体験会」が、去る6月28日(土)、大口市青木地区にて行われました。子供たちや、その家族、関係者、報道陣、総勢75名参加の田植え体験！私も初めての田植えを体験しました。足を泥にとられ動けずにいると、「ハヨ、ウゴカンナ〜！」(早く動かないと〜！)と励まし(?)の声。精一杯、ガンバリました(笑)子供たちと一緒に田植えを通して自然とふれあう楽しさや、多くの大切なことを学んだ一日でした。(川水)

田植えのあとの、大口東地区女性部の方々の心温まる手作りのおにぎりや豚汁!!とてもおいしかったです。

参加者にバケツ栽培セットが配布されました。

子供たちも大よろこび♪

子供たちはカッパを着て、雨の中、がんばりました。

◆手植えと機械植えを体験した子供たちは大よろこびでした。

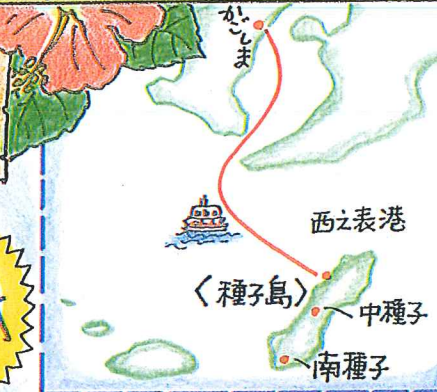
生協田植え交流会!

●コープ産直米田植え交流会も去る6月28日(土)に始良にて。そして7月5日(土)は伊佐にて実施されました。

お米物語 in 種子島

日本一早い鹿児島コシヒカリの産地 種子島!!

感動取材



今回は生産アドバイザーの日高ニ生さんに種子島を案内していただきました。

去年は大変でしたが、今年は大丈夫!元気に育っていますよ。

日本一早い「鹿児島コシヒカリ」は温暖な気候と、恵まれた農地の種子島ならではの早期米です。

日高さん談
刈り取りの1週間前までは、田んぼに水を入れておくことが大事なんですよ。」

大盛況
取材当日(7/4)が「エコープなかつたね」のリニューアルオープン日!店内の種子島特産品に目をうばわれてしまいました。

エコープなかつたね
リニューアルオープン

取付当日(7/4)が「エコープなかつたね」のリニューアルオープン日!店内の種子島特産品に目をうばわれてしまいました。

もちろん、即、購入!おいしかったことは、言うまでもありません♪

青い空!澄んだ海!ブルーの色がきれい!ホントにきれい!!

生き生きと緑に覆われた森。防風林の役目も果たしてそうですね。

力強い緑色夏の森!

去る7月4日(金)、種子島に行ってきました。早朝7:30発トッピーで日帰り取材!!種子島は快晴!青い空と海、そして広大な自然!!7月中旬頃に刈り取り予定の早期米の田んぼまでは、すすくと育った稲穂が順調な成長ぶり!「このまま収穫まで無事でありまうように〜!!」と祈ってきました。(笑)

種子島の道路沿いなど、いたる所でヤマモモの木が目につきました。ヤマモモの実はまだなかったですね。終わってしまっていました。

素晴らしい自然景観「種子島」

浜田海岸地帯
波と潮風が刻んだ自然の造形。スゴイ!!

種子島最南端「門倉岬」
鉄砲伝来紀功碑があります。展望台から屋久島が見えました。感激!!種子島はとってもステキなところでした!!