

蔵出し玄米 30kgご購入で使える
お米COUPON
300円OFF
有効期間：2024年10月31日(木)
※蔵出し玄米とは、JAの低温倉庫でお米本来の味を保つように温度管理を行い保管しているお米です。

令和6年産 新米いかがですか!

JAレーク滋賀の直売所で 蔵出し玄米※販売中

JAならではの、玄米袋売りでお安くお求めいただけます!

クーポンを持って直売所へGO!

クーポンの有効期限は 2024年10月31日(木)までです

蔵出し玄米は **グリーンファーム堅田店・石山店** **草津あおばな館** **田舎の元気や** **おうみんち守山店** でお買い求めいただけます!

- **きらみずき** 30kg **15,200円(税込)** **滋賀県オリジナル新品種**
大粒でしっかりとした食感、すっきりとした瑞々しい甘さが強みで、噛むほどに甘さが広がります。
 - **みずかがみ** 30kg **14,200円(税込)** **滋賀県オリジナル品種**
炊き上がりが白くつやがあり、甘みのあるおいしいお米です。
 - **コシヒカリ** 30kg **14,200円(税込)**
お米の粘りと弾力があり、つや・香りも優れ、多くの人に愛されています。
 - **キヌヒカリ** 30kg **13,500円(税込)**
炊き上がりが絹のように美しい。コシヒカリほどの粘りはなく、ソフトでさっぱりした口あたりです。
 - **日本晴** 30kg **13,500円(税込)**
昔ながらの味を残した懐かしいお米です。粘りが弱く程よい硬さのため、寿司米として最適です。
 - **秋の詩** 30kg **13,500円(税込)** **滋賀県オリジナル品種**
粒が大きく、お米本来の甘みと粘りがあり、コシヒカリよりもややあっさりした味わいです。
- ※「秋の詩」は、グリーンファーム堅田店では販売していません。
※販売価格は、市場動向等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。

JAレーク滋賀では、品質を保つための取組みをしています。品種が確認された種子(種もみ)を使用し、育苗、栽培・収穫、乾燥・脱穀、保管の各段階で、他のお米と混ざらないようきちんと管理し、出荷しています。

また、国の法律に基づいて、品質の良否、異物・被害粒の混入、水分などお米の格付けを行う農産物検査を実施しています。JAS法によって品種・産地・年産の表示をすることを認められているのは三等級以上に格付けされたお米のみです。

そして、お米の品質を守るため、低温倉庫で保管をします。1年を通して鮮度を落とさないように低温で貯蔵しています。

身近なお米で 元気がいっぱい!

値上がりする食品 価格を比べると...

- 茶わん1杯 約40円
- カップ麺 約200円
- 菓子パン 約140円
- ペットボトル飲料 約150円

キーワードを見つけて、新米をゲットしよう!

JAレーク滋賀の5つの直売所にキーワードが1文字ずつ隠されている。全部見つけて並べ替えると、**近江米の名前!**

キーワードはこちらの店舗内で見つけてね

近江米の名前

- グリーンファーム堅田店 ●田舎の元気や
- グリーンファーム石山店 ●おうみんち守山店
- 草津あおばな館

※Aコープパネス、おうみんち野洲店・おうみんち中主店にはキーワードはありません。

正解者から抽選で**30名**様に、令和6年産の**新米みずかがみ白米3kg**をプレゼント!

応募方法

- ①答え:近江米の名前
- ②住所
- ③氏名
- ④電話番号
- ⑤年齢

①~⑤をハガキにご記入の上、下記へ応募ください。
【宛て先】〒520-2331 野洲市小椋原2142-3
JAレーク滋賀「新米プレゼント」係

応募締切 **2024年10月31日(木)**
【当日消印有効】

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送の目的以外では使用いたしません。

安全・安心で新鮮な農産物は**JAレーク滋賀の直売所**でぜひお買い求めください!

<p>1 Aコープパネス直売コーナー</p> <p>高島市新旭町旭1-8-8 0740-25-5533 ◎10:00~20:00(4月~9月) ◎10:00~19:30(10月~3月) ◎月曜 ◎50台</p>	<p>2 グリーンファーム堅田店</p> <p>大津市真野2-7-41 077-572-3817 ◎9:30~17:00 ◎第2水曜(12/31~1/6休業) ◎80台</p>	<p>3 グリーンファーム石山店</p> <p>大津市石山寺3-7-10 077-533-0288 ◎9:30~16:00 ◎第2水曜(12/31~1/6休業) ◎34台</p>
<p>4 草津あおばな館</p> <p>草津市下笠町3203 077-568-5000 ◎9:00~17:00 ◎火曜(祝日の場合は翌日の水曜)、年末年始 ◎57台</p>	<p>5 田舎の元気や</p> <p>栗東市小野547-3 077-552-8318 ◎農産物販売所3号館 資料センター9:00~17:00 ◎年中無休(年始休業) ◎100台 (おにぎりドライブスルーおにぎり亭 7:00~14:00/レストラン10:00~15:00)</p>	<p>6 おうみんち守山店</p> <p>守山市本町2785 077-585-8318 ◎9:00~17:00 ◎第2水曜(5月から8月・1月除く) ◎144台 (地域食材/キッチンスタイルジェラートコーナー 11:00~15:00(受付は13:30まで) ◎水曜日)</p>
<p>7 おうみんち野洲店</p> <p>野洲市小椋原2142-3 077-588-3520 ◎8:45~15:00 ◎土・日・祝、年末年始 ◎16台</p>	<p>8 おうみんち中主店</p> <p>野洲市六条2163 077-589-2376 ◎9:00~15:30 ◎日・祝、年末年始 ◎17台</p>	<p>キッチンカースタイルなので 移動販売もするよ!</p> <p>おにぎり亭</p> <p>※画像はイメージです。</p>

JALレーク滋賀 通信

Vol.8
2024.10

vol.8の特集は **びわたんの防災特集と 令和6年産新米特集**です!

Rolling Stock
-日常備蓄-

Buy 買う
Use 使う
Stock ストックする

New Rice
JAレーク滋賀の直売所で 令和6年産蔵出し玄米が お得に買える!

JAレーク滋賀 公式マスコットキャラクター 「びわたん」

「いつもよりちょっと多め」がポイント



皆さん、災害への備えは万全ですか？大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなるのが考えられます。「買って・ストックして使う」ため、ローリングストックとも呼ばれています。



びわたんの 日常備蓄 ローリングストックのすすめ

備えあれば憂いなし。防災は日頃からの準備が大切です！

1 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



2 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



3 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



4 ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



- 持ち歩いてそのまま食べられるもの
あめ・チョコレート(リラックス効果大)/ナッツ(カロリー・栄養価が高い)/チーズ(栄養価・満足度が高い)/ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)
- 火や水を使わなくても食べられるもの
肉・魚加工品(おかずに最適、パワーが付く)/缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)
- お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)/細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細の/パスタなど、麺つゆや/パスタソースも一緒に)
- 食欲を促す菓子など
せんべい(香ばしさで食欲増進、個包装のものを)/ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)/野菜・果物チップス(ビタミン補給に)
- 栄養バランスを整えるもの
シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)/栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- 災害時にもお薦めの飲み物
野菜ジュース(野菜不足を解消)/粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)/機能性飲料(健康保持に)

家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな?」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



Check! 災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

すぐに避難しなければならないとき

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

避難生活であると便利なもの

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくといいでしょう。

- 携帯トイレ
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 掃除用具
- ヘッドライト
- ヘルメット(折り畳み式が便利)
- 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- マスク
- ゼリー飲料など
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー
- 給水器
- 乾電池

- 携帯トイレ・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- 液体歯磨き
- マスク
- 飲料(1週間分)
- 長期保存できる食べ物(1週間分)
- カセットコンロ・ボンベ
- 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- 給水袋
- ランタン
- アイマスク・耳栓
- 掃除用具

「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅ですぐ過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。



参考資料:JA広報通信2024年8月号

もしもの備えに

パックごはん

ローリングストックにパックごはんがおすすめ!

パックごはんなら、災害時で電気やガスが使えない場合でも、カセットコンロなどを利用して湯煎で調理ができます。トレーもしっかりした作りで丈夫なので、お皿代わりに使うこともでき、もしもの時にも安心。やけどには気をつけましょう。



びわたんおすすめ!

はなふじパックご飯 ※1パック180g

3パック1セットで直売所各店で販売しています。令和6年度「はなふじパックご飯」は11月中旬頃から販売開始予定です。

※令和6年度産からパッケージのデザインが変更になる場合があります。

大津のブランド米「はなふじ」(コシヒカリ)のパックごはん。

「はなふじ」は、化学肥料を使わず藤の花に似たヘアリーベッチを緑肥として育つお米であることが名付けられた由来です。



主食を備蓄食品に!

エネルギー源になる主食は用意しておきたいものです。また食べ飽きないことも大切なことのひとつで、缶詰やレトルトカレーなどいろいろな備蓄食品と組み合わせて楽しむことができます。賞味期限は長く、また常温で保存できるので、災害用の備蓄食品に最適です。

また、レンジでチンするだけで、簡単にたきたてのおいしさが楽しめるパックごはんは、いつもの生活にもとても便利。炊き忘れた時、急に必要になった時、少量だけ食べたい時など、あらゆるシーンで活躍します。普段からストックしておくとう便利です。



パックごはんの賞味期限が近くなったらおいしく食べよう

おすすめ① トウガラシ肉みそ



- 材料
- トウガラシ.....100g
 - 豚ミンチ.....100g
 - にんにくみそ.....15g
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - 炒りごま.....大さじ1
 - ごま油.....大さじ1弱

作り方

- トウガラシは、ヘタを切り、縦半分切って中の種を取り、1cm位の斜め切りにする。
- フライパンにごま油を引き、豚ミンチを炒める。
- ②に①と酒、炒りごまを加えて弱火の中火で炒め、火が通ったらにんにくみそ、みりんを加えて弱火にし、2分ほど混ぜながら火にかけます。
※焦げないように気をつけましょう。



おすすめ② ピーマンのにんにくラー油炒め



- 材料
- ピーマン.....100g
 - シメジ.....80g
 - 豚肉(小間切れなど).....80g
 - にんにくラー油.....大さじ2
 - 酒.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 創味ジャンタンもしくは中華だし.....小さじ1

作り方

- ピーマンは縦に半分切ってヘタと種を取る。大きいものは1/4に切る。小さいものは1/2に切る。
- シメジは軸を切り、小房に分ける。
- 豚肉は、2cmくらいに切る。
- フライパンを温めににんにくラー油大さじ1を入れ③と酒を入れて炒める。
- ①②を加えて蓋をして弱火の中火で2分蒸し焼きにする。
- しょうゆ、創味ジャンタン、または中華だし、残りのにんにくラー油大さじ1を加えて焦げないように途中でかき混ぜながら2分くらい炒める。



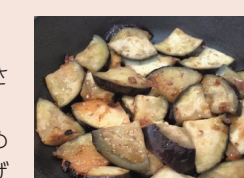
おすすめ③ ナスのシンプルにんにくラー油炒め



- 材料
- ナス.....200g
 - にんにくラー油.....大さじ1と1/2
 - しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ナスは縦に半分切り、ヘタを切って1cmの半月形に切り、少し水にさらす。
- ①をザルに上げて水気をきる。
- フライパンににんにくラー油大さじ1を入れて温め②を入れる。
- 少し弱火の中火で蓋をして炒める。途中でかき混ぜながら焦げないようにする。
- ナスがしんなりしたら、にんにくラー油大さじ1/2、しょうゆを加えて炒める。
※お好みで炒りごまを入れても美味しいです。



野洲市で生産されているにんにくを使った「にんにくみそ」と「にんにくラー油」はJAレーク滋賀の直売所で販売中!

LINEお友だち限定企画

友だち登録してクイズに答えよう!



応募方法

- 公式LINEアカウントのメニューから「JAレーク滋賀通信クイズ応募」をタップ
- 問題①～③の回答を選択
- 応募に関する必要事項を入力
- 送信

応募締切

10月31日(木)

びわたんの防災クイズ

防災に関するクイズ3問に答えてオリジナルグッズをゲットしよう! 正解者の中から抽選でオリジナルトートバック(10名様)やオリジナルハンドタオル(50名様)が当たります! ※ハンドタオルのカラーとデザインはお選びいただけませんのでご理解よろしくお祈りします



抽選結果の発表
当選者の発表は、オリジナルグッズの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルグッズの発送は2024年11月中旬の予定です。皆さまからいただいた個人情報は、オリジナルグッズ発送の目的以外では使用いたしません。

問題1

普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックすることを何という?

- 1 緊急備蓄 2 日常備蓄 3 大量備蓄

問題2

ローリングストックでは食料品・飲料を最低何日分備蓄する?

- 1 3日分 2 7日分 3 1日分

問題3

防災は日頃からの〇〇が大切!

- 1 掃除 2 運勢 3 準備

ヒントはJAレーク滋賀通信 Vol.8の誌面にあるよ!

このマークを探してね

