

# はまきた夢通信



横浜北エリア  
 問合せ: エリア活動課  
 ☎ 045-470-6863  
 ✉ palkana-annai@pal.or.jp



横浜北エリアメンバーに聞いてみました!! おうちのお米事情聴かせてください!



## お気に入りの銘柄を教えてください!

- よく購入するのは「秋田あきたこまち」や「岩手ひとめぼれ」が多いです。毎週5キロを1or2袋買います。
- 茨城のお米の大ファンでよく購入しています。
- 「秋田あきたこまち」と「胚芽米」をセットでよく購入します。胚芽米を混ぜて炊くと栄養価も上がり、おいしく食べることができますよ!



## おすすめのごはんのお供は?

- 鮭ほぐし、辛子明太子、納豆など。おにぎりの具に、「までっこ鶏チキンナゲット」や「国産若鶏甘酢唐揚げ」も使ってます。
- 「野沢菜こんぶ」、「山形だし」などぱっと開けてすぐ食べられるパルシステムの漬物系お惣菜が忙しい朝の救世主です!
- 「五色の花むすび」でおにぎり! が我が家の定番

メニューで、家族みんなだいすき♡  
 ・「焼きおにぎりバーガー」好き!  
 レタスを挟み中学生の息子のお弁当に! 冷めてもおいしいのでおすすめです。



## いつもどんな風にお米食べてる?

- お米は炊飯器で朝5,5合、夜は3~4合炊きます。朝はお弁当3つ+家族が時間差で朝食を食べるので、おにぎりを作ることが多いです。
- 白米に玄米を3割混ぜ圧力鍋で炊いています。
- パルシステムのカタログで購入した萬古焼き、5合炊き&3合炊きの2台を毎日愛用中! 土鍋ごはんは、短時間でふっくら炊き上がります。冷めてもおいしい、もちろんおこげ付き!  
 (タイマーが使えないけれども!)



もっといい明日へ  
**お米で**  
**超えてく**

## 毎週どのくらい食べてる?

- 週に8キロ位食べます。お弁当は食べ盛り男子弁当2つ+夫の3つを毎日作ります。男子弁当のご飯は、お茶碗2杯強入れています。
- 朝はパン派なので、4人家族で4キロくらい。
- 週に9キロ、パンの朝も、ちびおにぎりを添えるのが我が家の定番です。週末はどうしても麺類に頼りがち…週末ももっとごはんをたべたいなあ! と思っています。



【お米で越えてく特設サイト】 【パルシステムごはん部】



見てね!



『はまきた夢ブログ』

<https://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume03/>



## おうちに空きびん眠っていませんか?

パルシステムのリユース!!

マークの付いた空きびん

パルシステムで回収しています!

これが目印



- ふたをはずして、水ですすいで、洗い箱に入れてお戻しください。
- 紙ラベルはそのままOK!
- ジャムやソース類のプラスチックラベルははずしてください。

両面見てね

