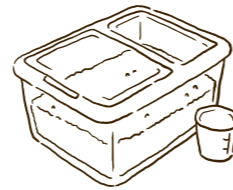


梅雨から夏の時期に気を付けたい  
家庭でのお米の保存方法



気温も湿度も高まるこの時期は、お米をご利用された組合員の皆さんからお申し出やお問い合わせをいただくようになる季節でもあります。今回は、この時期に多いお米に関するお申し出と、その対策についてお知らせします。

お米の保存に関わる主なお申し出

①虫が湧いていた

梅雨の時期以降は高温多湿の条件が揃うため、お米の天敵でもある「虫の発生」が起こりやすくなります。とにかく虫の好まない環境に保存することが重要です。

お米によくつく虫、「メイガ」の幼虫は米袋を食いこぎって中に侵入します。また、米袋には空気を抜く穴が開いているため、そこから侵入することもできます。お米に侵入した後は、さなぎ・成虫になり卵を産み付けます。成虫は一度に200個以上の卵を産み、孵化してしまえば大発生につながります。その間、1〜2か月。夏の時期は特に動きが活発で、卵を産むサイクルも短くなりますので、注意が必要です。

お米が届いたら袋のまま保管せず、硬いプラスチックなどでできた丈夫な密閉容器に保管して冷暗所で保存しましょう。また、保管容器やその周辺はこまめに掃除しましょう。

②カビが発生した

米袋は空気を抜く穴が開いており、そこから水分が入って、カビが発生する場合があります。

③においがおかしい、薬品のようなにおいがする

お米はにおいを吸収しやすい性質があります。洗剤や防虫剤などにおいの強いものと一緒に保管するとにおいが移ってしまうことがあり、特に炊いた後に嫌なにおいになります。



お米を保管するときの注意

①長い間保管しないようにする

お米は保存食のようにも思えますが、玄米も含めお米は野菜と同じ生鮮食品です。特に、品質を保ちにくくなってくる夏の時期は、買い置きは控え、家庭での消費量を考えて1か月以内に消費できるように購入しましょう。宅配で予約登録されている方は、夏を迎える前のこの時期に、ご家庭にある在庫を確認してみてください。

お米は精米したが一番美味しく、保存中に温度・湿度・直射日光などの影響で食味が劣化します。

②購入したら密閉容器で保管する

「虫が湧いていた」のところでも記載しましたが、届いた後は密閉容器に移すことを心がけましょう。密閉容器に移すことで、カビや臭い移りへの対策にもなります。気になる方は、冷蔵庫で保管すると低温が保て、光による酸化等の影響も受けにくいので、安心です。

あなたの  
ギモンに  
お答えします

Q. アボカドを自宅で保存していても実がやわらかくなりません

A. 追熟が不十分で未熟だったため、硬い状態でした

アボカドは青く硬いま海外から輸入し、国内で追熟させます。すぐ食べられる状態にまで追熟させた果肉ですと、温度変化や配達の衝撃を受けて傷みが発生し、お手元に届いた段階では食べられなくなってしまいます。

そのため、お届けまでの日数や気温を考慮し、お届け後2〜3日で召し上がれる程度の状態のものを出荷しています。ビニール袋に入れて、高めの室温の場所に置いておくと追熟が進みますので、お試しください。

※追熟させても硬い場合や、傷みなどがあつた場合は、担当者やご利用の支所までお申し付けください。



「作り置きでの食中毒を防ごう」は、これから暑くなってくるので注意しなければ、と思っていたので、特にじっくり読みました。ウチはカレーを作ることが多く、参考になりました。  
(揖斐川町 ハマさん)

あなたの「オススメの一品」をおしえてください！  
わが家流 アイデアレシピ  
Let's arrange!!  
コープ商品をつかった「わが家のアイデアレシピ」を組合員さんにお聞きしました！



ミックスビーンズ  
ドライパック  
120g×3缶  
本体価格 338円  
税込価格 365円  
次回予定 未定  
※パウチタイプは6月4週



ミックスビーンズとアボカドの  
サラダ

ミックスビーンズ缶とアボカドのサラダ、マヨで混ぜるだけでおしゃれ。あれば粒マスタードも。(御嵩町 yさん)



ミートソース  
295g (2〜3人前)  
本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 6月2週



チーズのセミートポテト

①ジャガイモを薄くスライスしてレンジでやわらかくする。  
②トースターの受け皿にシートを敷いてイモを広げる。  
③ミートソースのレトルトをかけて、とろけるチーズをのせる。  
④チーズに焼き色がつくまで10分位焼く。  
子ども大好きレシピです。(可児市 りんらんさん)



中華丼の具  
180g (1人前)×2  
本体価格 310円  
税込価格 334円  
次回予定 未定



あんかけ焼きそば

中華丼の具は焼きそばにかけて、美味しい「あんかけ焼きそば」に変身させています。(大垣市 まーだどさん)



若鶏のケイちゃん  
しょうゆ味  
凍 300g  
本体価格 295円  
税込価格 318円  
次回予定 6月2週



ケイちゃんから揚げ

から揚げにしてよく使います。下味をつけておく時間がいらぬし、味も濃いので万人向きです。(恵那市 ナナちゃんさん)

コープとわが家

〜ハンバーグ編〜

美濃加茂市 りんごさんの投稿より



おすすめ!  
ふっくらジューシー  
生ハンバーグ  
凍 4個入(400g)  
本体価格 498円  
税込価格 537円

タケノコとツナの煮物は、余ったら翌日に味をもう少し濃いめにしてご飯に混ぜて、味ご飯にします。  
(白川町 しいのきかあさん)