

きのこササミの炊き込みご飯

【材 料(4人分)】

米 ……3合
生しいたけ ……3枚
しめじ ……100g
人 参 ……1/3本
ごぼう ……1/4本
鶏ササミ ……100g

【A】
エコープオイスターソース ……大さじ3~4
醤油 ……大さじ2
酒 ……大さじ2

- ①生しいたけは石付きを切り取ってスライスし、しめじは小房に分ける。人参は3cm長の千切りに、ごぼうはさがぎにし、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②研いだ米と【A】を炊飯器に入れ、規定値まで水を加えて混ぜ合わせ、具をのせて炊飯する。
- ③炊き上がったら10分程蒸らして出来上がり♪



ファーマーズ
マーケット
「よったいよ」
で販売中！

「エコープオイスターソース」
国産かきを丸ごとすりつぶ
しました。牡蠣のうまみが
料理の味を引き立てます。



エコープマーク品を使ったレシピで やちよの新米を楽しもう♪



ネギたっぷり鶏チャーシュー

【材 料】

エコープこめ油 ……小さじ2
エコープほめられ酢 ……大さじ1
ネギ ……1/2本
鶏むね肉 ……1枚

【A】
エコープほめられ酢 ……大さじ2
エコープ純正ごま油 ……大さじ1/2
醤油 ……大さじ1
おろしにんにく ……1かけ
一味唐辛子 ……少々

- ①フォークで鶏肉に穴をあけ、ほめられ酢に約30分漬ける。
- ②フライパンにこめ油を敷き、①の両面に焼き色をつける。
- ③ジッパー付き耐熱袋に入れて口を閉じたら、沸騰したお湯に40~50分つけておく(火が通るまで)。
- ④別のフライパンにネギを軽く炒めておき、③の袋から取り出した肉と【A】のタレを加えたら少し煮詰めて絡める。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛りつけたら出来上がり♪

- ①「エコープこめ油」：「こめ油」は、玄米を削って精白米にするときに出来る「米ぬか」を原料に作られる植物油。冷めてもべたつきが少なく、おいしさが長持ちします。
- ②「エコープほめられ酢」：かけるだけ！漬けるだけ！まぜるだけ！これ1本で肉・魚・野菜なんでも漬けて簡単マリネも。作り置きにも大活躍！
- ③「エコープ純正ごま油」：香ばしく煎ったごまを昔ながらの製法(圧搾法)で香り高く仕上げました。



ファーマーズ
マーケット
「よったいよ」
で販売中！

※エコープマーク品は、JA組合員、地域の利用者の皆さまの意見を反映しJAの特色を活かしたAコーププライベートブランドです。



やちよのお米

八千代市では、主にコシヒカリを生産しています。集荷されたお米のほとんどは、JAを通して、八千代市内の学校給食へ提供されます。JA八千代市の米検査では、八千代市産のお米は米粒の色・つや・形・水分量などに優れており、八千代市は良質な米の産地となっています。

栽培面積：約400ha
主な品種：コシヒカリ、ミルキークイーン、粒すけ



令和5年度産新米 絶賛販売中！

JA八千代市(ファーマーズマーケット「よったいよ」、経済センター)では新米を販売中です！ぜひ、お買い求めください♪

ファーマーズマーケット「よったいよ」では、八千代市産のお米、旬の農産物、エコープマーク品はもちろん、お肉・お魚・お菓子・惣菜・花き・JAオリジナル商品などをご用意しております。ぜひご利用ください♪



JA八千代市ファーマーズマーケット「よったいよ」

〒276-0046 千葉県八千代市大和田新田 640-7 (JA八千代市本店隣接地)
営業時間 9:30 ~ 18:00 (定休日 毎月第1水曜日) TEL 047-489-4147

