

# 丸エビ倶楽部 栗とお米の生産者

## わかって食べてくれる人に届けたい

げんき米生産者の貝塚千博さん。笠間市で栗の生産も行っています。これまでは、農協へ出荷を行っていました。笠間市は、栽培面積と経営体数が全国で最も多い栗の産地であり、穏やかな気候と火山灰土壌がふっくらとして薫り高い栗を育み、近年はブランディングにも成功しています。しかしながら、ご多分に洩れず、高齢化が著しく、面積や栽培農家数も減少の一途を辿っています。さらには、気候変動も追い打ちをかけています。

そのような中、地の利を活かして笠間市の栗を守っていきたい！理解して食べてくれる人たちに届けていきたい！と、貝塚さんから提案がありました。個の力では決して大きくはないですが、産直提携を展開する事で、将来的に仲間づくりにも繋げていきたい想いです。



## おすすめの栗ご飯レシピ

### 材料 (4人分)

・栗 24 個 (480g) ・米 3 号 ・ごま塩少々

- ★水 3 カップ弱 (以下、水と一緒に炊飯器に入れるもの)
- ・料理酒大さじ 3 ・みりん風醸造調味料 大さじ 1/2
- ・真塩 小さじ 1 弱

### つくり方 調理時間：浸水・炊飯時間を除いて20分

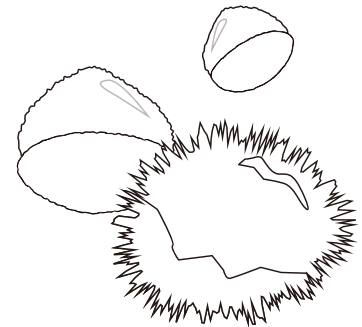
1. 栗をぬるま湯に 20 分～30 分ほどつけて鬼皮をふやかす。
2. 栗の底を包丁で切り取り、鬼皮・渋皮をむいて水にさらす。
3. 米を研いで炊飯器に入れ、★印の水や調味料を加えて30分浸水させる。
4. 水気をきった栗を米の上のせて、普通に炊く。
5. 器に盛って、ごま塩などをふって出来上がり。

※今回の「栗ご飯セット」に「真塩」は付属していません。

※「栗ご飯セット」の「黒ごま」は「洗いごま」です。必ず炒ってから召し上がってください。

## バイオサポレシピより

今回のレシピは「健康な食べ方」のアイデアを交換するコミュニティサイト「バイオサポレシピ」から転載させていただきました。



そもそも「丸エビ倶楽部ってなんだっぺ?」という組合員さんは、  
まずはこちらをお読み下さい。

## 丸エビ倶楽部とは!

1995 年創業。茨城県の中央に位置する茨城町に事務所を構え、県内各地に生産地を持つ生産者組織。関東ローム層の土壌に適した根菜類を中心に、年間 40 品目の農産物を生産しています。土地を守り豊かにしながら、人の心と体を豊かにする持続的な食料の再生産を目指して、生産者自身が生産のみならず、事業活動にも参画しています。生活クラブ茨城とは、組合員参加のイベント「まるごと茨城・田んぼの学校、はたけの学校」などで交流をしつつ、組合員の声を集めて作ったおコメ「げんき米」を生産。他、生活クラブ連合会とも提携し、21 都道府県の組合員に向けて野菜類を作っています。



「げんき米」を食べるには「登録」が必要です。詳しくは各センターにお電話ください。

自然環境に配慮し  
農薬や化学肥料に頼らずに栽培された  
生活クラブ茨城独自の「おコメ」です。