

梅干し

水戸市 PNもなかママ
わが家のご飯のおともは、
ばあばが作った梅干しです。
梅が苦手だった7歳の息子が、
ばあばが作った梅干しに大は
まり。今年は、自分で作って
みたい！と、梅干し作りにチャレ
ンジ。土用干しを楽しみにして
います。

だし

笠間市 PNのんの
毎年、わが家では自家製のだ
しを作ります。だしは山形の郷
土料理で、きゅうり・なす・大
葉・めかぶ・オクラなどを入れ
ます。食欲の落ちる時期には、
もってこいのご飯のおともで
す。ご飯にかけるのはもちろん、

そうめんや冷奴にかけてもおい
しいです。

ちりめんじゃこと 小松菜とおかかの ふりかけ

水戸市 PNよーちゃん
わが家では母が作ってくれる
「ちりめんじゃこと小松菜とお
かかのふりかけ」です！栄養満
点で、朝ごはんにぴったりです。

生姜の佃煮

城里町 PNぶに
家庭菜園で育てた生姜で佃煮
を作ります。甘辛しょうゆ味の
後にくる生姜の辛み。熱々のご
飯がいくらあっても足りませ
ん。CO・OP 木樽熟成特選
丸大豆しょうゆを使うのがポイ
ントです。

味のり

土浦市 PNによん
子ども3人は、味のりが大好
き。ご飯を味のりで巻いて食べ
ています。味のりがあれば、お
かずよりも先にご飯をたいらげ
てしまいます。

大根葉

水戸市 PNいくらちゃん
母がよく作ってくれた大根
葉。大根の葉をごま油としょう
ゆで炒めると、本当にご飯に合
います。私は、これにしらすを
加えてアレンジしています。5
歳の娘も大喜びで食べていま
す。栄養満点です。

みそ汁

石岡市 鴻巣優子
いろいろ考えられますが、具
だくさんのみそ汁です。私に
とって、ほっこりできるご飯の
おともです。義父が野菜を作っ
ていたころは、贅沢な量の野菜
を入れたみそ汁を食べることが
できました。今は材料費が高騰
しているので、冷凍野菜やエノ
キを多用してダシたっぷりのみ
そ汁を作り、おいしくいただい
ています。

海苔職人の 百年ふりかけ（鰹）

水戸市 PNアップルパイ
食欲がない時でも、ぐるめぐ
りの商品「海苔職人の百年ふり

かけ（鰹）」をかけるとても
おいしくご飯が食べられます。
一番のおともです。

漬物

坂東市 PNマコママ
家で取れた野菜の漬物です。
季節の野菜を色々な味で漬けま
す。ほぼ一年中ありますが、飽
きずに食べられます。

キムチ納豆

潮来市 布施直美
何といってもキムチ納豆で
す。毎日食べても飽きないし、
腸活にもなります。使わない
納豆のたれで味玉を作ります。
これもまた、ご飯によく合
います。

バター

牛久市 PNびっけ虫
疲れたなあと感じた時のご飯
のおともはバターです。熱々ご
飯にバターを乗せて、しょうゆ
をたらり。カロリーが高いこと
を気にせず、ガンガン食べると、
食べ終わるころには疲れも回復
しています。

ピーナツみそ

常総市 PN原坊
甘党の私は、小さいころから
ピーナツみそが大好きです。毎
回、箸が止まらず、私にとって
はご飯泥棒！永遠に食べていら
れる食品です。

めかぶ

大洗町 PNカオリ
ご飯のおともによく食べる
のは、CO・OP宮城県産め
かぶ（たれ付）です。食欲のな
い時でも、さらさらと食べられ
ます。とろろとオクラと合わせ
て、ネバネバ丼にしてもおいし
いです。

楽しい投稿をお待ちしています

11月号テーマ
心に残った映画&ドラマ

エピソードをお寄せください。
写真やイラストを募集中！

● 投稿の締め切りは9月10日(土)です。