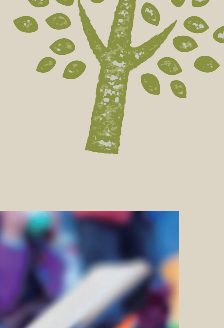


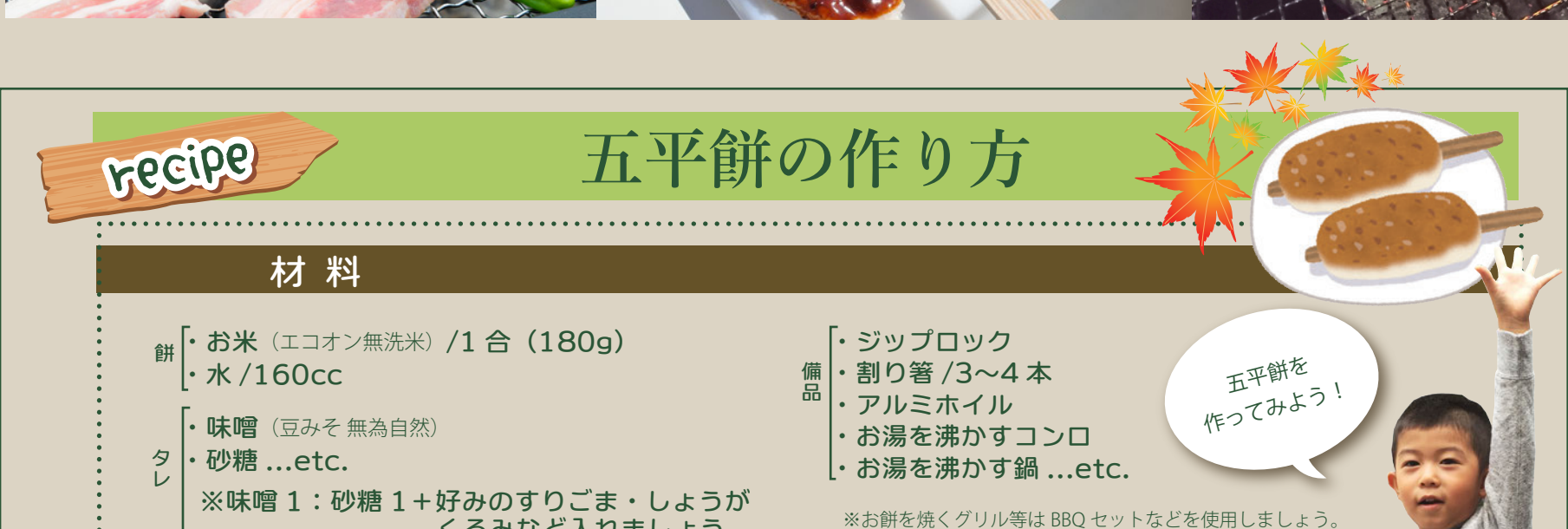
『エコなアウトドア！』

外で季節を感じながら行楽を楽しみませんか？
いつものアウトドアのスタイルにちょっと工夫をして
みんなで楽しめる『エコで楽しいアウトドア』にしてみませんか？
大人も子どもも楽しめるアイデアをご紹介します！



アレンジ BBQ !

家族や友人と、外で BBQ など、いいですよね。お肉や、旬のお野菜など、季節の移り変わりを感じながらワイワイと頂くのはとっても素敵。
今年の BBQ は、ちょっとアレンジして、エコオンの無洗米を使った五平餅にチャレンジしてみませんか？無洗米は洗わなくてすぐ使えるので、水も節約でき、アウトドアにはぴったりなんです！飯ごうも使わずに、気軽にご飯を炊く方法をご紹介します！ご飯を炊いて、みんなで五平餅を作って、楽しく美味しくいただきますよ！



recipe 五平餅の作り方

材料
餅 [お米 (エコオン無洗米) / 1合 (180g)
水 / 160cc
味噌 (豆を無洗自然)
砂糖 ...etc.
※味噌 1 : 砂糖 1 + 好みすりごま・しょうがくるとみなど入れましょう。
*シンプルな配合なので、味噌が美味しくない、美味しいタレになります！

道具
・ジップロック
・割り箸 / 3~4本
・アルミホイル
・お湯を沸かすコンロ
・お湯を沸かす鍋 ...etc.
※お餅を焼くグリル等は BBQ セットなどを使用しましょう。ご家庭でも、トースターやオーブンで焼くことができます。

- 1. お米とお水を袋へ入れる！**
お米とお水をジップロックの中に入れ、中の空気を抜き、ジップロックをしっかり閉じます。
- 2. ご飯を炊きましょう。**
お鍋に 1. が 8 割ほど浸る程度の水を入れ、沸騰させてから、1. を投入し、弱火で 15 分程煮ます。
- 3. ご飯をつぶします。**
飯が炊けたら、熱いうちに袋の上からめん棒で叩いて 7 割位をつぶします。(3 割位はお米のまま)
- 4. 割り箸に巻きつけます**
濡れた手でご飯を濡れた割り箸に巻きつけ、わらじ形にします。割り箸にアルミホイルを巻きまします。
- 5. 味噌タレを作ります。**
味噌、砂糖、すりごま等を混ぜます。シンプルな配合なので、味噌の味がポイントになります。
- 6. 網で焼いてたれを塗ります。**
4. を網で焼き、焼き色がついたら 5. のたれを塗って完成。ご家庭でも、トースターで焼いて美味しくいただけます。

3割ほどお米を残すと、食感が良い
袋の上から触り、米の芯が残っていたら時間を追加してね。
味噌の味がポイントだね！おいしー！



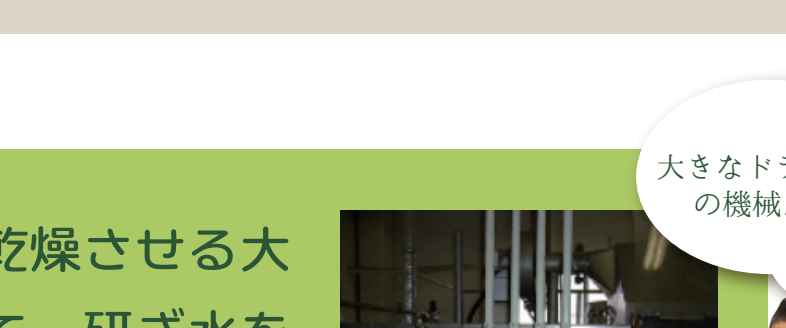
BBQに便利な、紙コップやプレート、割り箸もエコオンの商品なんだよ！

※一部店舗では取り扱いがありません

eco Point! vol.01

無洗米で余分な排水を出さない！

無洗米は、研がずに水を入れるだけでお米が炊けます。時間がない時にはすぐ炊飯器にセットできて助かりますよね。節水なのはもちろん、粒の見え目も、味もおいしい美味いお米なんです。



どうやって洗ったお米を乾かしてるの？
無洗米加工の研ぎ水を乾燥させる大きなドライヤーを使って、研ぎ水を乾燥させます。余分な排水をださないで、周りの川を汚しません。
大きなドライヤーの機械だね。



しかも、農家で飼育している牛の堆肥などから健康な土を作り、お米を獲った稲刈りを牛の餌としていて、無駄のない循環型農業をしているんだよ。
モー
モー



※一部店舗では取り扱いがありません

eco Point! vol.02

オーガニックの味噌！



味噌は私たち日本の食卓に欠かせない食品ですね。①大豆②麹(米+麹菌)③塩、この3つの原料から味噌はできているんです。シンプルな材料ですが、毎日のように口にする食品だからこそ、美味しいこだわりのものを選びたいですね。

ユニー株式会社提供 お店探検隊 インタープリター養成講座

「味噌づくり人に出会う」

私たちが日々買って、食べている食材などは、どんな人がどのように作っているんだろう？地球の環境がどうなるのかな？その作りに会いに行き、その生きを受け取り、たくさんの人や未来に伝えていく。そんなインタープリターを目指し、ユニーではなごや環境大学と養成講座に取り組んでいます。

古来の方法を守り続けながら味噌作りをしている榎塚味噌の蔵元を訪ねました。こちらでは、遺伝子組み換えのない国産大豆と北米産大豆を使用して、丁寧に味噌作りをしています。

- ①丸大豆を洗って蒸し、②味噌玉を作って種麹を根付かせます。③豆麹に水と塩を加え、④大桶に仕込んで重石をし、⑤一年半熟成させ、やっと味噌が出来上がります。

お味噌ってどうやって作るの？
無農薬 豆みそ
味噌本来の「うまみ」「色」「香」豊かな味噌に仕立てるため、榎塚味噌では、天然醸造で長期熟成させます。着色料・調味料等の添加物は一切使用しておりません。
※一部店舗では取り扱いがありません

自然の中でコーヒータイム

アウトドアで飲む暖かいコーヒーは、自然の中でしか味わえない美味しさ、至福のときを感じますよね。大人の特別な癒しの時間です。ドリップコーヒーを、濃厚なフェアトレードチョコレートをお供に、じっくり ゆっくりと楽しみませんか？アウトドアコーヒーを楽しむ為のおすすめアイテムをご紹介します！



- キャドバリー デイリーミルクチョコレート
生乳を使った製法で作った濃厚な味のミルクチョコレート。国際フェアトレードラベル機構 (FLO) の定める基準に適合しフェアトレード認証を受けています。
- 自家焙煎 珈琲工房ひくち ドリップコーヒーバッグ
フェアトレード認証、グアテマラ ショアモル UTZ 認証、ブラジル パンセイト レインフォレスト アライアンス認証、パナマ エスメラルダ バルミラ
※一部店舗では取り扱いがありません

「公正な貿易」のことで。コーヒーやチョコレート、洋服などを発展途上国で生産される商品を現地にあつた正しい金額で輸入することなんです。生産者の労働、地球環境への配慮もされているのです。
フェアトレードって何のこと？

アピタ・ピアゴで買えるオススメ！コーヒーアイテム



有機コーヒー フェアトレードモカブレンド
エチオピアモカのフルーティな香りを活かして、すっきりとクリアな味わいに仕上げました。香り高く、爽やかな甘みのあるコーヒーです。
※一部店舗では取り扱いがありません

オーガニックコットン

一枚でも着こなせる T シャツは、オーガニックコットンがおすすめです。肌触りが柔らかく、首元に優しく暖かいハイネック。デザインもカラーもシンプルで着こなすやすくなっています。肌寒い時には中に肌着を着たり、セーターなど重ね着のインナーとしても活用できます。今期トレンドのネイビーやベロアなど取り入れてコーディネートを楽しむのもおすすめです！



e・cotton オーガニックコットンシリーズ
手摘みで丁寧に収穫されたインド産オーガニックコットンを現地の工場でもっと少ない量でやさしく仕上げました。
e・cotton オーガニックコットンシリーズ/インナー
手摘みで丁寧に収穫されたインド産オーガニックコットンを現地の工場でもっと少ない量でやさしく仕上げました。
※一部店舗では取り扱いがありません

