

！↑ 放し飼い卵（健鉄ちゃん）



放し飼いされ、木酢液・緑餌など天然の飼料を配合されたものを食べて育った元気な鶏から生まれた卵です。

☎ 芳井殖産（株）

〒714-2111 井原市芳井町吉井 1401 TEL 0866-72-0026

🏠 ニシナ（倉敷市堀南・中島店、笠岡店）、農マル園芸吉備路農園、ポルカ天満屋ハッピータウン、ハピーズ笠岡 美の浜店、芳井町特産品直売所、天満屋岡山店・倉敷店

¥ 店頭価格

！↑ JA 倉敷かさやのしょうが



倉敷市福田地区は約45年前からショウガの産地としてスタートしました。手作業で洗浄を行うため肌がきれいなのが特徴です。

☎ 倉敷青空市 “やさしい畑”

〒710-0833 倉敷市西中新田 4-1 TEL 086-422-1088

🏠 倉敷青空市 “やさしい畑”

¥ 店頭価格

！↑ 吉備路オーガニックのにんじん



有機ニンジン=有機 JAS 認定の圃場で生産されたニンジンです。水分があっためずみずしく、色も濃くおいしさはピカイチです。

☎ （有）吉備路オーガニックワーク

〒719-1142 総社市秦 3327-1 TEL 0866-95-8323

🏠 天満屋倉敷店、農マル園芸吉備路農園

¥ 店頭価格

！↑ ポテト研究会のじゃがいも



ポテト研究会は、煮物向き・フライ向きなど、他では見られない変わったジャガイモを出荷しています。料理にあわせてお選びください。

☎ ポテト研究会

〒719-2121 高梁市川面町 735 TEL 0866-26-0582

🏠 ゆめ市場・神楽の里フレンドショップ（高梁市）、天満屋岡山店

¥ 店頭価格

そして、
うちのごはん。

追伸

レシピ、どうでしたか？

じつは「うちのごはん」の「うち」には、家、故郷、内面と色々な意味をこめてみました。

うちは、きつと、かえってくる場所。いつもの指定席で、うちのごはんを食べたときに、ほっとしたり、ちよつと元気になったり。ね。

そんな、こころへの効能も、ごはんにはきつとあるんだなあと思うから。いろんなひとの想いをのせたこの本のレシピや食材がひとつでも、うちの定番ごはんになれたらうれいなあ。

✕ 企画

ビビッと食農！

プロフェッショナルチーム 2009

✕ 料理・レシピ作成

有井京子（管理栄養士）

江草聡美（野菜ソムリエ）

二宮路子（シエフ）

✕ 「つくり手をたずねよう。」取材・文

内田千栄（消費者モニター）

✕ 「つくり手をたずねよう。」協力

渡辺吉子（かつこう花グループ）

✕ コーディネーター

加藤せい子（NPO法人吉備野工房ちみち）

* * *

✕ デザイン・コピー・写真
NPO法人遠足計画

