

あいづらんど通信

2010年
8月16日(月)
NO. 9
あいづらんど運動
推進委員会発行

青葉B地区委員からみなさんへ
「我が家の定番」はコレ!



←甘酢鶏・ふっくらしらす丼・豆腐田楽・田楽味噌・玉ねぎサラダ・生ベーコングリル・大根ステーキ・梅酢みそトースト&練りゴマトースト・梅酢味噌・プリン・麦茶 を作りました。

7月16日「あいごはんを作ろう!」を開催

大好きなあいづらんど、高いわなんて言わせません! 毎日工夫して、食卓を100%あいコープで賄っている私たちの我が家ごはん(あいごはん)を組合員さんと一緒に作ってオススメしました。

「アイデア次第で定番品ももっと美味しい。家で早速作ってみます」「我が家でもこの機会に工夫してやってみます」「参考

にしたいレシピがありました」「素材がいいので味付けが簡単でも大丈夫ですね!」「のんびりとお話しながら楽しく参加できました」との嬉しい声を頂きました。気をよくした地区委員さん達は、秋のフォーラムで「あいごはん年末年始バージョンをやろう!」

と盛り上がっています。今回のレシピが欲しい方は、Tel:0120-255-044 まで。



きる材料で、料理の腕前はもちろんのこと、愛情たっぷりのごはんだから家族が「おいしい!」と思うのです。応募のメニューには、まだまだたくさんのおいしいごはんが集まっています。が、目標は毎日のメニューです。まだまだ、たくさんのご応募、お待ちしております。

工藤恭子



今回のあいごはんは、組合員さんから応募のあったものを掲載しました。たくさん応募があった中から、どうにか2枚を選び、お電話を差し上げてみました。すると、お二人とも「こんなんでもいいんですかあ?」との声。「いいんですよ、おいしそうじゃないですか」と言う、「家族がいつもおいしいってよこぶもんだからあ!」って、これこそが「あいごはん」です。安心で

あいづらんど紹介

作り手

野菜、米、平飼卵、農産加工品を供給しています。平飼鶏舎脇にBMWプラントを建設するなど、耕畜連携・地域循環型農業を実践し有機質肥料を中心に減農薬を推進し、食の自給と安全に努め活動しています。(大郷みどり会) 宮城県北・登米市で、特別栽培レベル以上のお米と野菜を栽培しているグループです。迫NFでは、自然環境保全に努め、住み良い地域と平和な社会を目指し、明日に受け継がれる農業を目指し活動しています。(迫ナチュラルファーム)

ここが違う!

栽培方法に工夫を重ねています。
大郷・迫NFの2産地では、BMW技術を学習することで、圃場の土壌分析に基づき肥料設計を初めとしたミネラルバランスのとれた土作りを行い、きょうり栽培に最も適した育て方を行っています。丈夫なきょうり作りに努めることで、病虫害にも強く農薬削減も実現できました。
安全・安心がけがやない、瑞々しくて美味しいきょうりをお届けします。
農薬や化学肥料に頼らない安全・安心のきょうりでも、おいしさの追求は忘れていません。きょうりなどの果菜類は収穫時間が肝心ですが、品質の落ちる時間帯の収穫は避けて、朝夕だけに収穫を限定し、しっかり予冷(冷やしこみ)することでシャキッとした新鮮さを維持してお届けしています。だから、サラダなど生で食べていただくの違いが分かります。

シャキッと新鮮!美味しいきょうり



歯ざわりやさっぱりした味覚を味わって欲しいです。

大郷みどり会・迫ナチュラルファーム

きょうり

あいづらんど紹介

作り手

(七郷みつば会)仙台市郊外で、有機肥料中心に減農薬で米や野菜を栽培しているグループで、自然環境保全に取組み持続可能な農業を目指し活動しています。(迫ナチュラルファーム)宮城県北・登米市で、安全・安心のお米と野菜を栽培しているグループです。迫NFでは、住み良い地域と平和な社会を目指し、明日に受け継がれる農業を目指し活動しています。(雁音農産開発)宮城県・大崎市田尻の農家有志が、渡り鳥や野生生物が共存でき、自然と人、環境との調和を目指した農業に取組み、「いつまでも雁の声が聞こえるよな農業と地域づくり」を目指して取組んでいます。

ここが違う!

安全・安心を目指し、有機質肥料中心に減農薬で栽培した玉ネギです。
七郷・迫NF・雁音農産では、有機質肥料を中心に土作りを行い、農薬使用も慣行栽培の1/2以下に抑え栽培しています。また、北海道などの保存物とは違い、収穫から出荷までの時間もできる限り縮めることで鮮度にも気を配っています。
また、宮城県での玉ネギ栽培は、収穫時期がちよど梅雨に重なってしまつたため、切った葉の部分から病原菌が入ってしまうなど栽培と収穫後の管理が難しいため、規模の拡大が難しいと言われていましたが、七郷・迫NF・雁音では、こまめな圃場管理と風乾(ふうかん=収穫後しばらく風通しの良いところで陰干し乾燥させ、品質を安定させる作業)を行うことで、玉ネギ栽培の規模を安定的に拡大しています。

有機質肥料中心に減農薬で栽培しています。

雁音農産開発 及川さん



七郷みつば会
迫ナチュラルファーム
雁音農産開発

玉ネギ

脂のりのよい魚体を旨みを逃がさない手切りで作った自信の一品。

作り手

石巻にある丹野商店は数々のこだわりを持ち製造を行っています。原料には旬で脂のりのよい魚を選び、製造も旨みを逃さない手切りで行います。味付にはあいコープのPBである鎌田醤油の国産丸大豆醤油を使うなど、こだわり抜かれた自信作が中心です。

ここが違う！

『釣り物』にこだわる

丹野商店の「銀タラみりん漬」の原料である銀タラは「釣り物」を使用しています。「釣り物」の利点は、「巻き網物」に比べ魚体にキズが付きにくく鮮度にムラがでないことです。さらに丹野商店では脂ののった一級品だけを厳選しています。

『手切り』にこだわる

通常切身にする場合は一度解凍しますが、丹野商店は手作業で半解凍のまま切身にしています。だから魚の身の味が落ちません。脂ののった太い魚体を切身にするのはかなりの重労働ですが、1尾ずつ身質を確かめながら手切りしています。漬けダレにはあいコープの国産丸大豆醤油とNon-GMOのみりんを使用し上品な甘味に仕上げています。



丹野商店
丹野 徳雄さん

銀たらみりん漬

自慢の一品です。



あいづらんど紹介

美味しいから食べ飽きない！子供から大人まで大人気のタレ

作り手

趙さんのキムチシリーズでおなじみの「趙さんの味」。工場は仙台市宮城野区にあります。李さん・宮本さんご夫婦は本場韓国伝統の味をより安全に、より美味しく私たちに提供するため、日々製造に励んでくださいます。

ここが違う！

ベースは国産丸大豆醤油

「たれ」の主原料は醤油。原料の醤油にはなんとあいコープの『国産丸大豆醤油』を使用しています。宮城県産の大豆と小麦から作られたこだわりの醤油を使った、とっても贅沢な「焼肉のたれ」です。

化学調味料不使用

「化学調味料を使わないたれが欲しい！」市販されている調味だれの中から化学調味料を使用していないものを見つけることは非常に困難です。そんな組合員の切実な要望に応えるため、あいコープと趙さんの味で開発したのがこの「趙さんの焼肉のたれ」なのです。化学調味料を使わずに、風味豊かに仕上げた中辛タイプの焼き肉用タレは子供から大人まで大人気。家庭で一本常備しておきたいアイテムです。



趙さんの味
李 香星さん

趙さんの焼肉のたれ・中辛

原料がシンプルだから「焼肉」の味を一層引き立てます！



あいづらんど紹介

『あいごはん』募集中です！



『あいごはん』ってなに？！

あいづらんどにはそれぞれとっておきの美味しい食べ方があります。おすすめの食べ方をみんなで自慢しあう…それが『あいごはん』!!!
あいコープ生活を充実させるあいごはん。みんなのあいごはんを集めたら…きっとステキな食卓が生まれます。あいづらんど運動推進委員会では、応募いただいたあいごはんを組み合わせ食卓提案をしていきます。目指すは1週間分の献立提案！皆さんのあいごはんをどしどしお寄せ下さい。

ご応募ありがとうございます。

あいごはんを紹介します～！

▷▷ 応募方法など詳しくは配達スタッフまでお問合せ下さい。

▷▷ WEBからも受け付けています。http://www.mama.coop

『あいごはん』応募用紙

Q. 使用するあいづらんどは?
花たまご・ニラ・ごだわりのつゆ

Q. あいごはん名
半熟ニラ玉丼

Q. 食卓シーンは?
該当する項目に✓をご記入下さい。

① 朝 昼(弁当) 夜

② 特別 平日(配達) 日付

③ ごちそう料理 パパッと料理
節約料理

④ オススメするあいごはんの該当カテゴリーに○印をご記入下さい。

副菜 主菜 デザート
主食 汁物

Q. 作り方(簡潔に)
イラストまたは写真を添付して下さい。

といた花たまごに1cmくらいに切ったニラを混ぜ、ごだわりのつゆで味をつける。フライパンに葉たね油を熱し、火を弱く。半熟で火を止め、あっあつのごはんにつけてできあがり。

花たまごのゆで卵が好き!! マヨネーズをつけると美味しいんだよねっ、みんなに教えてあげなすっ。

ケータイで撮った写真はQRコードから送信できます。fbrand@mama.coop

(ご注意)メール本文に、組合員番号とお名前を必ず入力して下さい。→前面もご記入下さい。

お名前 大友 優子

所属 該当する項目に✓印をつけて下さい。FAXでも受付しています。
あいコープみやぎ FAX 0120-849-324 あいコープふくしま FAX 024-956-0055

お寄せいただいた情報は、まんな通信及び担当者ニュースなどでご紹介させていただく場合があります。予めご了承下さい。

応募方法など、詳しくは担当職員まで！

『あいごはん』応募用紙

Q. 使用するあいづらんどは?
花たまご
米こうじみそ

Q. あいごはん名
ごはんにのせてたべると美味しい
たまごみそ (常備菜)

Q. 食卓シーンは?
該当する項目に✓をご記入下さい。

① 朝 昼(弁当) 夜

② 特別 平日(配達) 日付

③ ごちそう料理 パパッと料理
節約料理

④ オススメするあいごはんの該当カテゴリーに○印をご記入下さい。

副菜 主菜 デザート
主食 汁物

Q. 作り方(簡潔に)
イラストまたは写真を添付して下さい。

材料
花たまご 3コ・米こうじみそ 大さじ1・酒 大さじ1・花見糖小
おごし醤油 5g

作り方
小鍋の芯に米たまご・酒・みそ・糖小を混ぜあわせて、たまご3コをいれて、かき混ぜる。小鍋で炒りたまごをつぶすように竹ばし4本位を混ぜながら、弱火で中火でこがさないように混ぜる。あと、半熟くらいで火を止める。よめついで出来上がり。

花たまごのゆで卵が好き!! マヨネーズをつけると美味しいんだよねっ、みんなに教えてあげなすっ。

お名前 反町 真子

所属 該当する項目に✓印をつけて下さい。FAXでも受付しています。
あいコープみやぎ FAX 0120-849-324 あいコープふくしま FAX 024-956-0055

お寄せいただいた情報は、まんな通信及び担当者ニュースなどでご紹介させていただく場合があります。予めご了承下さい。