

あいぶらんど通信

2011年
7月18日(月)
NO. 23
あいぶらんど運動
推進委員会発行

今年度の「あいぶらんど」運動が始まります！！

昨年度、組合員と生産者が共に作り育てた「あいぶらんど」81品目を大切に今年度のあいぶらんど運動がいよいよスタートします。

3・11以降(3月3回・4回・5回)と供給がストップするという状況の中、家にあったあいぶらんど商品を大切に使いながら、改めてあいコープの商品を使えるありがたさを感じつつ、4月からの供給の復活を待ち望んだ日々を忘れずに、今後のあいぶらんど運動を推進していきます。

今年度も引き続き、「あいぶらんど」を核にあいコープにしかない商品作りを一層推進してまいります。「品質」「産地」「利用」の3つの視点を中心に置き、あいコープの理念を活かした商品作りを進めます。

今年度は、「脱原発」「あいぶらんど」が組合員活動のキーワードとなる中で、今までどおりの「あいごはん」を続けていくことが大切です。旬にあった日本人らしい食生活を取り戻すことで、自分自身の免疫力が上げられます。放射能汚染、内部被爆を出来るだけ避けるヒントも大切ですが、今だからこ

そ、添加物のない、農薬のない普通の食卓「あいごはん」が求められます。

「あいぶらんど推進委員会」では、HP、まんま通信、あいあいあい、地区ニュース等からどんどん情報を発信していきますので、お見逃しなくお願いします。「あいぶらんど運動」を活かしながら、家庭で家族の笑顔を作る「あいごはん」を引き続き募集致します。メニュー提案が活発にされていくこと、多くの「あいごはん」を食べていくこと、「あいごはん」を伝え広げることが、あいコープの大きな輪に繋がります。

あいぶらんど推進委員 高橋 千佳



「あいごはん」を
よろしくネ!

「サバイバルご飯」大募集!

「あいごはん」を募集します。第1回目は皆さんが3・11直後、電気、ガス、水道等のライフラインが途絶えた中で、家にある食材で作った「サバイバルご飯」を大募集します。こんな食材が重宝したとかこのあいぶらんどで、私は、この「あいごはん」を作ったとか・・・いろいろな工夫があったと思いません。記憶を呼び起こし、あなたのサバイバル「あいごはん」を応募して下さい。

応募いただくサバイバルご飯は、震災後何日目ぐらいの献立でしょうか、またその時のライフラインの状態はどうだったかもご記入をお願いします。

サバイバルご飯応募用紙

お名前:	組合員No											
コース			-		-		-			あいコープ	□みやぎ	□ふくしま
●いつ頃の献立ですか 震災後 日目頃 又は 月 日 朝食・昼食・夕食												
●その時のライフラインは 電気()・水道()・ガス()・その他()												
使用可能だったものに○印をご記入ください。												
●サバイバルご飯 ・使用した食材()												
●あつて重宝した食材												
●欲しかった食材												
●ご意見をどうぞ												

季節の野菜で作るあいごはんレシピ

あいあいあいの6月6日号にあった昆布を使ったメニューの詳しいレシピが欲しいとお声をいただきました。

きゅうりや茄子がおいしいこの時期、ごっつあんですのレシピのアレンジで、昆布入りのおいしい福神漬けを手作りしましょう。



作り方

1. 野菜は全て薄切りにして、一度熱湯を通します。
2. ★とごぼうを鍋に入れ中火にかけます。沸いてきたら、きゅうりと茄子以外の野菜を入れざっと混ぜ、鍋の端が少しふつふつしてくるまで煮てから火を止め、きゅうりも加えひと混ぜします。
3. 2をざるに空け、煮汁は鍋に戻して5分ほど煮詰めます。その間、茄子と野菜を瓶に詰めておき、煮詰めた煮汁の荒熱を取り瓶に注ぎます。
4. 冷めたら冷蔵庫に入れてください。(作ってすぐ食べられますが、2~3日置いたほうが、より福神漬けらしくなります。)

いろんな野菜で試してみてくださいね!

材料(900ml 瓶1本分) □1本…1011kcal

大根…中 10cm

きゅうり…1本

茄子…1個

人参…中 1/2本

カットごぼう…中 1本

根生姜…1片

★干しいたけ…3個

★国産丸大豆醤油…1カップ

★てんさい糖…1/2カップ

★昆布…10cm

★本みりん…1/2カップ

★料理酒…大さじ2

※大根・人参・レンコンはいちょう切り、カットごぼうは斜め半月切り、

きゅうりは輪切り、生姜は千切り、干しいたけ・昆布は細切り

夏本番! 今が“旬”

スイカの季節がやってきたあ~

大玉すいか(2010 あいぶらんどNO. 26)

甘味が強く、シャリ感の良い日本一の名産地、大石田のすいか

■自慢の『シャリ感』■

それは、昼は暑く夜は涼しいという大きな温度差が、糖度が高く「シャリ感」が良い、そして果肉自体が綿密なすいかを生み出します。また、気候の他、大石田地域の土質は火山灰の黒ボク地帯で、すいか栽培に適した条件がそろっているとわれ、まさに気候と風土がすいかの名産地にしました。

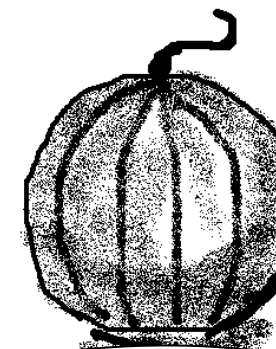
■すいか作り 40年■

生産者の星川さんは、有機質の土作りを基本に、マルチや敷き藁により雑草を押さえ除草剤を使わないなど減農薬のすいか作りに40年余り取り組み、積み重ねた技術がより甘味が強くおいしいすいか作りを可能にしました。

今年は8月1、2、3回の取り扱いです

今しか食べられない
「大石田の大玉すいか」

是非、味わってください



家族が少なくて…

皮、結構重くて、捨てるの大変…

小さくて
冷蔵庫が

大丈夫! その1

残ったら、絞って冷凍したり、米粉をすいかジュースで溶いて焼いたり茹でたり。ピンクでほのかな甘味のおいしいスイーツが出来るよ!

大丈夫! その2

もったいないから。外皮だけ薄くはいで、塩で少しもんでから味噌の中へ。歯ざわりのいい味噌漬けになります。

大丈夫! その3

一口大のコロコロにきって、容器に入れて冷蔵庫へ。食べる時も、楽チンだよ!