

あいぶらんど通信

2012年
7月 23日 (月)
NO. 35
あいぶらんど運動
推進委員会発行

『Gめーる』っていいよね～ 6/14 青年文化センター



Gめーる野菜BOXに登録をした組合員全員を対象に抽選を行い、各地区から当選した方々10名を招いて料理教室を行いました。加入したての方からベテラン組合員、これまで組合員行事に参加したこと



抽選会のようす

のない方、普段は地区委員として企画している側の方など、実に様々な顔ぶれでしたが、皆さんが『Gめーる登録者』であるという共通点から、会話も弾み、講師としてお見えになった大郷みどり会の方々ともたっぷり交流ができたようです。

この日は、大郷みどり会・西塚さんの野菜の無農薬栽培への意気込みとその難しさのお話からはじまり、赤間さんによるGめーるBOX用の野菜が育つ現在の畑の様子のお話、そして武内さんによる夏野菜の保存食の紹介、最後にはごっつあんですが調理したあいごはんの試食と、GめーるBOXを満喫するひと時となりました。



紹介して下さった夏野菜の保存食はきゅうりの古漬け、青しその塩漬け、赤しそジュース。中でも青しその塩漬けでくるんだおにぎりは美味しさはもちろんのこと、色の鮮やかさも大好評で、『Gめーるに入ってるしそだけじゃ足りないね、注文して、早速作りたいな』という声がたくさん聞かれました。きっと、参加された皆さんの冷凍庫には、青しその漬物があるに違いありません。作ってみたい?・・・レシピは右上へ。当日全てのレシピが知りたい方は、まんま通信うらの連絡カードであいぶらんど運動推進委員会までお申込み下さい。

青しその塩漬け

- ◆材 料
1、青しそ 適量 2、塩 適量
- ◆作り方
① 沸騰したお湯に青しそをくぐらせる。
② 青しそを取り出し、水分をふき取り塩をふる。
③ 塩をふった青しそをビニール袋に入れ、冷蔵庫で一晩ねかせる。
④ 塩味を確認し冷凍庫で保存。1年以上保存可能です。



シソの塩漬けでくるんだおにぎり

小松菜のかき揚げ

わりの古漬け

もう一つ、オススメはこちら

ブロッコリーのカレー天ぷら

レタスのスープ

- ◆材 料 2人分
1、ブロッコリー 1株
2、☆米粉 1/2 カップ 水 1/2 カップ カレーパウダー 小さじ1/4 塩 ひとつまみ
3、菜種油 適量
- ◆作り方
① ブロッコリーを洗い、一口大に分け水気を切っておく。(茎も皮をむいて同様に)
② ☆を混ぜて衣を作り、ブロッコリーを入れてよく混ぜる。
③ 中温の油でカラリと揚げる。

生産者の皆さんにメッセージを送ろう!!

1年ぶりに再開したGめーる野菜BOXですが、届く楽しみは中のお野菜だけではなく、一緒に入っている生産者からのお手紙を心待ちにしている人は少なくないはず。いちごの中に入っているメッセージ、野菜セットと一緒に届くオススメの食べ方などどうれいお便りはたくさんありますよね。頂いてばかりでなく、私たちからも直接、生産者の皆さんに「どうやって食べたか」やメッセージを届けませんか?

生産者名 または 商品名

メッセージ や 美味しかった食べ方など

組合員番号

お名前

頂いたメッセージは、あいぶらんど通信などでご紹介させていただく事があります。あらかじめご了承ください。

あいごはんが

あいぶらんど通信に掲載されると



皆さんのあいごはん(あいぶらんどの食べ方)を募集しています。この通信で紹介したあいごはんには、記念品を差し上げます。

記念品がもらえるヨ!

夏野菜の美味しい季節になりました。今回はあいコープのHP(<http://www.mamma.coop/>)にあるあいごはんギャラリーに載っているきゅうりを使ったあいごはんを紹介します。



きゅうりの味噌あえ(甘酒入り) (投稿:はーきゅんさん)

[朝] **[平日]** **[リバット]** **[副菜]**

作り方:

1. きゅうりを乱切りする。
2. 仙台みそと甘酒を2:1で混ぜる。
3. きゅうりにからめる。

使用あいぶらんど: きゅうり・仙台みそ



砂糖の代わりに余っていた甘酒を使いました。きゅうりをなかなか食べない息子のために作りました。



工藤さん家の「だし」(投稿:工藤さん)

[朝] **[平日]** **[リバット]** **[副菜]**

作り方:

夏野菜をとにかく細かく切って、たっぷりのお醤油に漬けるだけ。

今回入れた材料は(きゅうり・なす・小ネギ・みょうが・大葉・しょうが)

「だし」は、山形の食卓に欠かせない郷土料理です。

使用あいぶらんど: 国産丸大豆醤油



簡単なので、どんなに忙しくてもOKのメニューです。主人も同郷(山形)ですから、「だし」を出すと、「夏だなあ」が決まり文句。準備しやすい食材だから、冬でも出来ますが、コレが冬に食べたのでは美味しくないのです。味だけでなく、歯ざわり、香り、そして季節も含め「あいごはん」なのです。

朝食にご飯にのせるのが定番ですが、昼食にはそうめんのタレに入れたり、夕食には豆腐にかいたり、オールマイティーで使えます。

『あいごはん』応募用紙

お名前

ニックネーム
実名記載を望まない方

組合員番号

コース

Q. 食卓シーンは？

該当する項目に✓をご記入ください。

- ① 朝 昼(弁当) 夜
- ② 特別 平日(配達日目)
- ③ ごちそう料理 パパッと料理
節約料理
- ④ カテゴリーを○で囲んでください。

副菜	主菜	デザート
主食	汁物	

Q. 使用するあいぶらんどは？(商品名)

Q. あいごはん名(料理名)

Q. 作り方(簡潔に)

イラストまたは写真

ケータイで撮った
写真は、メールで
送信できます→



『ibrand@mamma.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ください。

あなたの「あいごはん」エピソードをお聞かせください。
生活の中での『あいぶらんど』にまつわるエピソードなど自由にご記入ください。

我が家のあいごはん
