

あいづらんど通信

2010年
8月30日(月)
NO. 10
あいづらんど運動
推進委員会発行

あいづらんど紹介

うちのあいごはん！～ギョーザの皮の場合～

みなさん、「あいごはん」応募用紙提出いただけましたか？

皆さんから頂いたメニューで、先ずは一週間の献立をつくっていきたくて考えています。とすると、ちょっと足りない「あいごはん」。そこで、今回は「ギョーザの皮」に注目してみました。

ギョーザ一つとっても、肉ギョーザに海鮮ギョーザ、変り種では納豆やキムチを入れる人もいます。そこで、今月のお題は…

「ギョーザの皮」！！

あいコープのギョーザの皮の美味しさは、原材料の国産小麦粉「ホクシン」に有ります。かつて、リニューアルを試みたとき、皆でいろいろ試食しましたが、結局「この小麦粉が美味しいんだ！」との結論に至ってとの経緯があります。

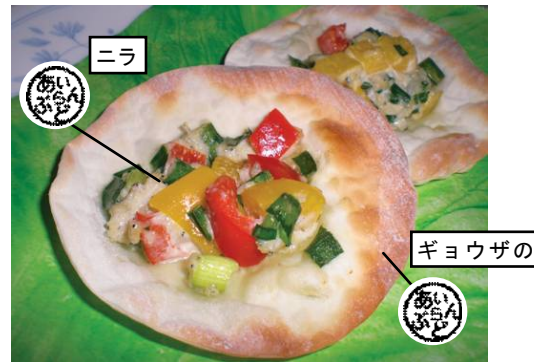
手作りギョウザ美味しいですね。あなたのおうちではどんな「具」入れてる?? オリジナルのギョーザ紹介してください～

「ギョウザの皮」のギョウザ以外のオススメの使い方！なども募集します！！皆さんのアイデアお聞かせ下さい～

こんなあいごはんが寄せられています↓

「ギョウザの皮でお気楽ピザ♪」

宮城野地区 松田聖子さん



作り方…①小さく切ったニラとしらす・マヨネーズを和える。②ギョウザの皮にのせオーブントースターで皮に焼き色がつくくらい焼く。(チーズをのせてもgood!)
簡単にクリスピーピザができちゃいます！あいコープのニラはクセのない食味に優れた栄養満点野菜！ピザと呼ぶには意外な組み合わせの具材でもすぐ試してみてください！きっと美味しくできますヨ！

もちろん、他のメニューも募集は続きます！皆さん、毎日の食卓をご披露ください。

お待ちしております！



栽培期間中、化学合成農薬は不使用。特別栽培認証品です。

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・地域循環型農業を实践し有機質肥料を中心に減農薬化を推進し、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。追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。(追ナチュラルファーム)

大郷みどり 西塚さん



ピーマン

ここが違う！

良い作物を作りたい

肥料やミネラル分のバランスは丈夫なものを作る上で重要で調整するのはとても大変な作業です。ピーマンに限らないことですが『良い作物』を作るには土壌分析がとても重要になります。苗時の弱い段階では虫(特にアブラムシ)が付かない様、肥料の量にも気を配ります。肥料は多すぎても土が肥えすぎて虫を呼んでしまうからです。農薬不使用にこだわり、とことん手間ひまをかけた「よい作物」です。(大郷みどり 西塚さん)



大郷みどり会・追ナチュラルファーム

ニラと言えばスタミナ！夏バテ防止や滋養強壮に。

作り手

追ナチュラルファームは登米市を中心にそれぞれ特別栽培レベル以上の安全・安心の野菜や米作りに取り組んでいる生産者グループです。その中でもニラを栽培しているのは、亀川あや子さんお一人。露地栽培で大変です。



ニラ

追ナチュラルファーム 亀川あや子さん

ここが違う！

露地栽培ならではの手間と努力

消毒、農薬には特に気を付けています。使用するのは苗の購入時と10cm位の成長時の2回だけ。春、夏、秋と3種類の種を使い分け生育し、安定した供給を心がけています。特に「春の一番ニラは柔らかくて、甘くオススメ」と亀川さん。露地栽培なので薬品を極力使わない為、日々の草刈などの手入れに手間がかかります。出荷時には大きな扇風機にかけて不純物を飛ばしますが、この作業も2～3回と丁寧に行っています。ニラは収穫の終わり頃になると、白い斑点が出てくるのが合図。市販品と比べて早く時期を迎えるのは露地栽培だからこそ。

ニラへの思いがとても強く、よりニラの良さを広めようとさまざまな活動も行なっています。



作ってみました！あいごはん！！

まんま通信 7月1回に掲載のあいごはん「どっぼん漬け」。皆さんは作ってみましたか？夏野菜がおいしい今だからこそ味わえるメニューです。そんな美味しさがアレンジを加えられ、それぞれのおうちのあいごはんとしてドンドン(福島にまで!!)広がりを見せていますよ。

◆アレンジその①

花たまごも半熟に素揚げしてどっぼ～ん！
家族の反応…『何これ??ウマイんだけど。』

◆アレンジその②

素揚げする野菜にズッキーニ、パプリカ、アスパラ等を使ってプチイタリアン風。
家族&お客様の反応…おいしい!と感激。

素揚げしただけなのにこんなにみんなが笑顔になるなんて♪

◆アレンジその③

こだわりのつゆを薄めたものに純米酢、国産丸大豆醤油をプラスしてさっぱりしたつけ汁に。

◆アレンジその④

ここに登場するのはアナタのレシピかも!?

「まんま通信」や「あいぶらんど通信」でご紹介する『あいごはん』へのご意見・ご要望を募集します。

また、掲載されたあいごはんを作ってみた感想などもお寄せ下さい。

広げよう!
あいぶらんど

あとかき

ある日、商品部の方に『こんなお便りが来ていますよ』と呼び止められました。見るとそこには私が紹介したあいごはん・どっぼん漬けをご自宅でアレンジして作ってみました、という内容の連絡カードが!!そうそう、これこれ。友達同士、ご近所同士、『この間、こんなご飯つくってみたら美味しくて、子どもたちもパクパク食べたのよ～♪』『あら、じゃあ家でもやってみようかしら。でもこっこのあいぶらんど使ってみてもいいかも。』そんな

風にあいぶらんどを使ったおうちごはん＝あいごはんが広がるのを組合員みんなで共有できたら素敵ですね。あまりにも嬉しくて、思わずお返事を書きました。連絡下さったS・Eさん、ありがとうございます。まだまだあいごはんは募集中です。ブログを更新する如く、こまめに写真を撮ってあいこープHPへ応募してみるのも楽しいかもしれません。 理事 高野

メッセージカード

あいぶらんど運動に関するご意見・ご感想などをお寄せ下さい。

あいぶらんど紹介

産直苺の手作りジャム

作り手

おなじみの小牛田の産直苺を、社会福祉法人みんなの輪が運営するわはわ大郷でジャムに加工しています。2011年からは新しく開所する「わ・は・わ美里」がジャム作りを担当する予定です。

ここが違う!

おなじみの「小牛田の苺」を使用

原料には、小牛田の佐々木貞美さんと内藤浩さんが生産し出荷する産直苺に限定して使用しています。

薬剤による土壌消毒を行わず育てた美味しい苺を冷凍します。これを加工用原料としてストックし、ジャムにしています。ペクチンなどの増粘剤を使わず、苺に砂糖と国産レモンだけを加えて煮詰めたシンプルな手作りジャムです。

苺の食感を楽しんでいただくため、粒を残したプレザーブタイプに仕上げています。パンやクレープはもちろん、そのままヨーグルトソースとして使っていたいでもとっても美味しく召し上がれます。



わはわ大郷
長谷部 幸子さん



美味しさは太鼓判つきの小牛田の産直苺が、ジャムで一年中楽しめます。

小牛田の苺でつくったわ・は・わのジャム

旨みのある赤身中心の牛肉です。

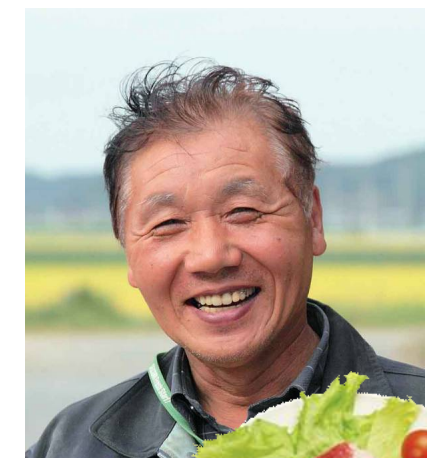
作り手

大崎赤べこ会(宮城県大崎市)には3軒の繁殖農家と肥育を担当する雁音農産、あいこープの実験農場「あいちゃん牧場」が参加しています。

ここが違う!

輸入飼料に依存しない地域循環型畜産

牧草や飼料稲、飼料麦などの地域で自給できる粗飼料を主に与え、放牧して牛を飼育する試みが「のら牛プロジェクト」です。「のら牛」の「のら」には、放牧地である「野良」と、戯曲「人形の家」の主人公「ノラ」の自立を目指すした生き方に日本の畜産の将来をイメージして名づけました。田尻で育てているのら牛は霜降りの黒毛和牛ではなく、赤身肉主体の褐毛和種(通称:あかべこ)です。褐毛和種は、和牛の9割が黒毛和牛になっている中では珍しい品種ですが、粗飼料で良く育つ品種です。肉質は、旨みのある赤身に適度な脂のりがありヘルシーな牛肉として評価されています。生協と生産者が協力してのら牛の利用を広げる事で、輸入飼料に依存しない地域循環型畜産を目指しています。



大崎赤べこ会
小野寺 實彦さん

のら牛

稲わらを発酵させたホールクロスなど地域で自給できる粗飼料中心の育て方を試行錯誤しながら組み立てています。