

くらしと なかも

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかもとともに

2010 No.430

9

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION 宅配がもっと便利に

4 今月の逸品 コープの冷凍野菜

6 声にこたえて/消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「生協ヨーグルトリニューアルします!!」/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「久米郡 久米南町 北庄」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

里芋とお月見グラタン

材料(4人分)

さといも	300g	牛乳	大さじ8
だし汁	3カップ	白ねぎ	2本
卵	3個	パン粉	大さじ4
みそ	大さじ4		

作り方

- 1 さといもはだし汁で約20分煮て汁気を切り、二等分に切る。卵はかたゆでにして輪切りにする。
- 2 ポウルにみそ・牛乳を混ぜ合わせ、①のさといも・下ゆでした白ねぎを加えて絡める。
- 3 耐熱皿に②・①の卵を並べてパン粉を散らす。オーブントースターで約5分こんがり焼く。

北海道の そのまま枝豆

- 大豆を未熟なうちに食べる枝豆は、大豆と野菜のいいところを兼ね備えた栄養の優等生。
- 良質のたんぱく質、ミネラルやビタミンが豊富で、大豆にはないビタミンAやビタミンCも含んでいます。
- 生と冷凍では栄養価にほとんど差はありません。



冷蔵庫で自然解凍するだけで、そのままおいしく食べられます。

ワンポイントレシピ

- ◆凍ったまま…
煮ものに
沸騰した煮汁に、皮を下に入れる。
*煮過ぎないのがおいしくつくるコツ。
- ◆電子レンジで加熱してつぶせば…
サラダに
マヨネーズやヨーグルトを加えて。
お菓子に
パイの具やスイートパンプキンに。
- ◆電子レンジで半解凍して
揚げもの・焼きものに
好みの大きさにスライスして。

北海道の 栗かぼちゃ

- かぼちゃ大国・北海道で契約栽培された、旬の栗かぼちゃが原料。
- 冷凍の工程で軽く蒸し煮してあるので、調理時間も短くてすみます。
- β-カロチン豊富な緑黄色野菜「かぼちゃ」は、もっと食卓にのせたい食材ですね。



参考価格 250g 358円



参考価格 500g 298円

今月の逸品
Excellent article this month
Ippin!



北海道の つぶコーン

- 北海道十勝地方は、冷涼で湿度が低く、寒暖の差が大きいので、甘みのあるおいしいとうもろこしが育ちます。
- コーンは収穫から5時間以上経過すると一気に糖度が落ちてしまいます。そこで、収穫から凍結までを4時間以内で完了するよう、工場ではさまざまな工夫をしています。



凍ったままシチューやカレーのお鍋に



肉やベーコンとさっと炒めて一品に



さっとゆでて色どり豊かなサラダに



トッピングで野菜の栄養をプラス



冷凍野菜を 便利においしく

加熱しすぎに注意

- 袋に「加熱してありません」と表示があるものも、加工段階の「湯通し」で調理加熱の7~8割が加熱されています。だから家庭では後2~3割加熱すれば大丈夫と覚えておきましょう。

宮崎のカット ほうれん草

- 宮崎県の契約農場で育てたほうれん草を使用。
- 約4cmにカット済みので使いやすいバラ凍結なので使いたい時に使いたい量だけ取り出して使えて、とても便利です。
- ビタミンCもたっぷりキープ。味が濃いのが特徴です。



とれたてのうまみと栄養をとじて コープの冷凍野菜

洗ったりむいたりする手間が省けて、要する量すぐに使えて便利な冷凍野菜。でも「使うにはちよつと抵抗あるわ」というあなたに代わって、コープの冷凍野菜のすべてについて、日本生協連で冷凍野菜担当の長門哲也さんに話を聞きました。

コープの冷凍野菜の特長は?

産地や生産者がはつきりしていることとです。北海道や九州そして海外の契約農家がコープとの長年の信頼関係で野菜作りを支えてくれています。コープの冷凍野菜の品揃えは国内産が7割、海外産が3割です。特に海外産に関しては圃場加工場・輸出入の段階で万全の検査体制をしいています。調達量やコスト等の関係で、大手量販店や外食で扱われている大量の冷凍野菜に国産原料はほとんどありません。



北海道十勝地方でコーンを生産する久保田さん(上) 枝豆を生産する島野さん(下)

コープの冷凍野菜のおいしさは?

例えば、コーンや枝豆のおいしさはもぎたてが一番ですよ。だから冷凍も時間が勝負。加工場では収穫してから数時間以内に冷凍を完了させます。加工能力に合わせて畑では時差をもうけて種まきする工夫も。こうしてできたコーンや枝豆のもぎたての味、ぜひ試食して貰いたいです。他の野菜も旬のおいしさを冷凍の中にとじています。

冷凍野菜は一般的に、急速凍結をする前に90度~100度の熱湯で「湯通し」します。ほうれん草は約1分30秒、コーンは約3分というように。これは酸化酵素の働きを止めて品質を保持するためです。旬の新鮮な野菜を、このように素早く下処理し急速冷凍しているの、おいしさも失われません。

今回紹介した以外にもたくさん冷凍野菜を、自信を持って作っています。カタログやコープの店頭でぜひみてくださいね。



日本生協連 CO-OPの冷凍野菜担当 ながと 哲也さん

HAPPY わが家の 冷凍野菜生活



岡山市 Hさん(40歳代)

子育てとフルタイムの仕事と超多忙な毎日です。食事は心身の栄養源。栄養バランスに優れた、彩りの良い料理を、楽しく食べるのが理想です。

お気に入りの商品とその理由は?

●さといも 生のさといもだと下ゆでや皮むきが大変ですが、冷凍なら簡単ゴミもでません。

●ミックスベジタブル玉ねぎ入り これは画期的。かぼちゃ、生のかぼちゃは切るのが苦労しますが、これはあらかじめカットしてあるのですぐに調理できます。

●このかぼちゃはホクホク



調理方法を教えてください!

●さといもは、肉や魚介類と一緒に圧力鍋で炊きます。煮汁を吸ってほっくり炊き上がります。

●ミックスベジタブルは、チキンスープのほかに、大急ぎで作るドライカレーにぴったり。
●かぼちゃは、少し煮たら火をとめて、味がしみこむのを待ちます。そのほか、枝豆やコーンは、煮物やサラダに入れると彩りや食感が良くなるので重宝しています。もちろん、そのままつまんでも美味しい!

さといもは、煮物の具の中で一番人気。子ども達には100個すつねと聞いておかないと、お肉や魚介より先になくなってしまう。かぼちゃも根強い人気。喜ばれています。冷凍野菜は、1人1人便利でも、おいしくなければ手にとりません。だから「おいしさ」を追求して、ラインナップを増やしてきたいです!



宅配商品の袋に

防虫剤とすりゴマを一緒に詰めるのは、いかがなものでしょう。ハミガキは、別の袋に1つだけ入っていましたが。

おこたえ します! この度はご不快な思いをお掛けして申し訳ありませんでした。尾道ドライセットセンターでの商品セットについては、袋を減らし環境を保護するため、ドライ商品と雑貨商品は同一の袋にセットする事としています。食品と一緒にセットできる商品を特定し、それ以外は、臭いのする雑貨、イメージ品(食品と一緒に袋詰めすると不快に感じる雑貨商品)とともに、別袋でセットしています。まだまだ、食品と一緒にセットされる事で不安とを感じる商品もあると思いますが、組合員の皆様の声を十分にお聞きし、対応検討を進めてまいります。(コープCSネット)

セフターのスプーン

柄が折れて、わざわざ計量スプーン入りの箱を買いました。スプーンだけの購入はできないのでしょうか。

おこたえ します! くらしとなかま6月号「今月の逸品」で紹介しましたが、コープの洗剤(おおぞら、セフター)の簡易パックには、計量スプーンを入れていません。必要な方は、配送担当者、店舗の売り場担当者にお申し付けください。無料です。(組織本部)



ゆで玉うどん3個組

届いた商品の製造年月日が2日前。せめて前日の物を届けて欲しい。

おこたえ します! 現在、玉うどんは、製造した後品質保持のため冷蔵庫で一晩冷却します。その後、製造日の翌日早朝に、商品センターへ納品し、個人別に分けられます。その翌日早朝配送センターへ運ばれた後、各班へ配送されます。もう一日早くお届けしようとするれば、早朝から作ったものを当日早朝に商品センターへ納品する必要があります。そうすると、早朝から製造する人件費も必要となります。また冷蔵品ですので、品質保持の上で冷却する時間が必要ですが、その時間確保もできなくなります。以上の点で現段階では難しい状況です。ご理解をお願いします。(コープCSネット)

コープおかやま豚

産直商品なのにない時がある。毎日置かないのですか?

おこたえ します! コープおかやま豚は宅配でも企画がある関係で、毎日全ての部位を品揃えするのが物的に難しいのが現状です。月に10日間程度は、全ての商品をお買得価格でチラシ掲載を行っています。なお、9月は4日~7日、17~20日でお買得セールを行いますので、どうぞご利用ください。(店舗商品グループ)



コープおかやま豚

? 声に! こたえて

組合員のみなさんからよせられた声を特集するページです。

安心なお米

農薬を使ってないお米はありますか? コープ米は使っていますか?

おこたえ します! コープのお米は無農薬ではありませんが、どういう肥料や農薬を使ったのかが分かる栽培履歴の記帳を推進しています。また、残留農薬などの安全性の確認も行っていますので、安心してご利用ください。(店舗商品グループ)



コープこしひかり コープこしひかり無洗米

ドライ商品の包装袋

プリントされた文字が薄くて読みにくい、重い商品が一つの袋にたくさん入っています。もっと丈夫な袋にしてほしい。

おこたえ します! 尾道ドライセットセンターの稼働に伴い、ドライ商品(常温の商品、雑貨など)の集品袋を変更しました。目的は、環境への配慮です。従来の袋では、ラベルを剥がしてないものはリサイクルできず、産廃処理量が増加する結果となっていましたので、すべてリサイクルできるプリント印字に変更しました。また、インク代が安く済むため大幅な経費削減にもなります。ご意見を受けて、印字のサイズ、袋の白濁度、インクの材質について調査した結

果、7月中旬より印字のサイズを若干小さくすることで、文字を濃くしました。袋の強度については、従来の袋の厚さ11ミクロンに対し、1ミクロン厚いものを使用しています。雑貨、お米等重量物と一緒に集品するので強度が必要と考えたためです。さらに、8月下旬より白濁度を6%から2%に変更し、袋の強度を高めました。インクの材質については、引き続き調査を継続いたします。ご不安もあると思いますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。(コープCSネット)



消費生活センターより 岡山県消費生活センター(086-226-0999) 33

テーマ 「クリーニングを上手に利用しましょう」

大切な衣類を清潔に、良い状態で長く着るためには、クリーニングが欠かせません。しかし一方で、衣類が縮んだ、変色した、破損した、または衣類を紛失したなどのクリーニングに関するトラブルも数多く発生しています。そうしたトラブルを避けるために、クリーニングの基礎知識を身に付けて、上手に利用してください。



☆クリーニングに出すときの注意点

- クリーニング店にどうしてもらいたいのか、汚れ具合、素材の情報などを正確に伝えましょう。例えば、汗をたくさんかいたとか、シミの箇所や原因などを伝えることで、衣類の素材や汚れに適した処理をしてもらうことができます。
- 上下揃いや組み合わせの衣類は、いつも一緒にクリーニングに出しましょう。色合いがちくちくになるおそれがあります。
- 破れやほつれがあれば直してから、また、高価な装飾ボタンなどは取り外してからクリーニングに出しましょう。

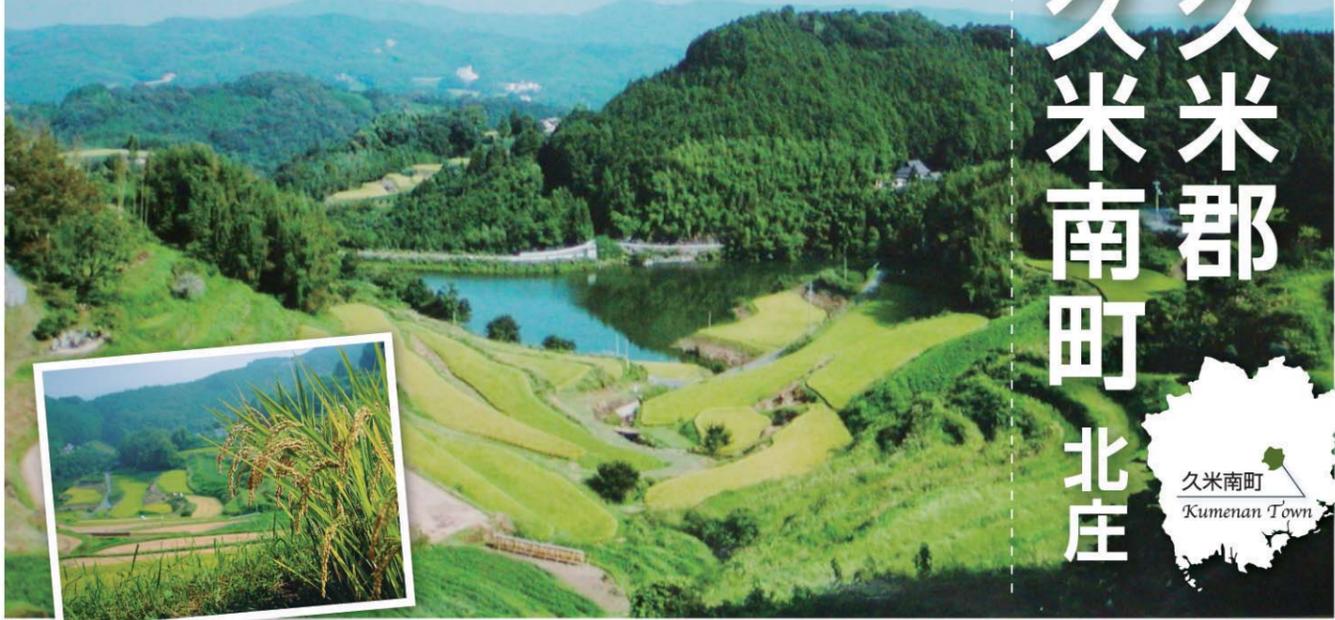
☆クリーニングを受け取る時の注意点

- できあがったら早めにとりに行き、もし苦情などがある場合は、その場で申し出ましょう。後日では、その原因を明らかにすることが難しくなります。

☆家庭で保管するときの注意点

- クリーニングから戻ってきたら、ビニール袋から出して保管しましょう。袋のままだと、カビやシミ、変色の原因となります。

棚田…山の傾斜地に合わせて、階段状につくられた田んぼ。



おかやま 54
春夏秋冬

久米郡
久米南町
北庄

久米南町
Kumenan Town



棚田のある風景

久米南町北庄の棚田は、日本一の面積で、「日本の棚田百選」に認定されています。地域の最高峰にため池が点在し、2700枚の棚田が維持され、「耕して天に至る」と言われる景観が広がっています。

「コープ棚田米こしひかり」の生産地の中で、平成10年から実施されている「棚田まつり」は、棚田米の生産者と消費者の交流の場となっています。

秋の気配を感じたら、黄金色に輝く棚田に出かけてみませんか。



道の駅「くめなん」
TEL 0867-28-3553

国道53号沿いにあり、「ふれあいの館」には、特産物販売コーナーや情報コーナー、和風レストラン、軽食喫茶コーナーがある。また、隣接のファーマーズマーケット「サンサンくめなん」は、地元農家が生産した新鮮な旬の野菜などが所狭しと並ぶ人気スポット。



逆木の公孫樹 (さかきのいちよう)

法然上人15歳の旅立ちの時、那岐の菩提寺から杖にされたいちようを、根を上へ植えられたところ、そのまま茂って大樹になったと言われている。誕生寺の七不思議の一つ。黄葉の見ごろは11月半ば。



誕生寺 本堂 (御影堂)
TEL 0867-28-2102

浄土宗の開祖、法然上人誕生地に建造された浄土宗の寺院。1193年、源氏の武将、熊谷直実が草庵を建てたのが始まり。御影堂と山門は国の重要文化財に指定されている。

容器のデザインと価格が変わります!!

かぁい容器になるのね!

現行品 158円 ▶ 148円

リニューアル後

規格と配合が変わります!!

現行品	リニューアル後
無脂乳固形分 9.0%	無脂乳固形分 9.5%
乳脂肪分 2.5%	乳脂肪分 3.8%
原材料 生乳、砂糖、脱脂粉乳、乳たんぱく	原材料 生乳、砂糖
内容量 100g×3	内容量 80g×3
生乳使用率 (岡山県産) 70.0%	生乳使用率 (岡山県産) 90.0%

生乳の割合が90%にふえてさらにおいしくなるのね

おいしさの秘密は?

- 1. 原材料にこだわり**
生乳と砂糖のみを使用
素材のよさを活かして余計なものを一切使用していません。
 - 2. 製法のこだわり**
RO膜濃縮製法を採用
牛乳中の水分だけを除去、たんぱく質やカルシウムなどの栄養分は、そのまま濃縮されているので、生乳本来のおいしさが生きています。
- RO膜濃縮製法**
生乳を低温のまま非常に細かい目の膜に通し、水分だけを取り除き濃縮する方法です。

eatsでは10月1日より、お店では10月4日以降の登場です!お楽しみに!

いまどき TOPICS

生きて腸まで届く乳酸菌入り
「生協ヨーグルト」
リニューアルします!!



沢結梗(さわぎきょう)

7月の生協の動き

(7月末日現在)

組合員数	310,791人
出資金総額	106億8,043万円
一人当たりの出資金	34,365円
供給高 (全体)	32億9,518万円
(宅配)	23億1,994万円
(店舗)	9億7,524万円
経常剰余金 (全体)	5,628万円
累計経常剰余金 (全体)	6,745万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計…4月からの累計



- ① コープ大野社の改装と投資上限額が議決されました。コープ大野社は、全面改装のため9/1(水)〜約3ヶ月間休業し、明るく楽しいお店へと生まれ変わる予定です。
- ② 8/16(月)〜「秋の紹介キャンペーン」が始まります。10/29(金)まで「おかやまCOOP友を増やそう!」と題して、新規加入者を増やす取り組みを行います。

産直たまご



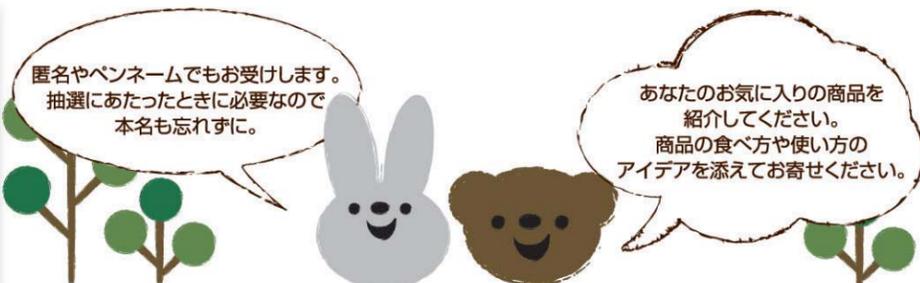
- ③ 4〜6月の重点商品の取り組み実績が報告されました。コープ産直たまごは、7月1週の段階で、目標としていた「登録数1万増」を達成しました。また、その他の商品(もずく、牛乳、おかやま豚、おかやま牛)の普及も好調に推移しています。

7月理事会
だより

「報告されたことや話し合われたこと」

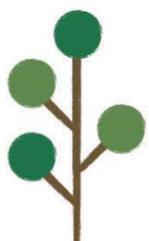
11月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

9月号 特集 宅配がもっと便利に
今月の逸品 コープの冷凍野菜
忘れられない人
くらしのSOS



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!



7月号の
記事へ
お便り
「梅雨明けの
高温多湿に」用心

簡単でチーズがつかずに済むようになって
まく焼きました。とっても美味で
した。マフィンも焼いてみます。

●赤磐市 石原 清子

我が家では、毎年緑のカーテン
としてゴーヤを育てています。今
年は、子どもたちが水やりをかん
ぱつてくれて、昨年までよりも
ゴーヤが立派に実ってくれていま
す。が、子どもたちは食べるのは
苦手なようです。裏表紙の旬レシ
ビにゴーヤスコーンが載っていた
ので、これならいけるかもと思い
ました。ぜひ、夏休みのおやつに
してみてください。

●匿名

旬のレシビ...いつも楽しみにし
ています。マンネリ化防止にお役
立ちで、作った時は子どもから「ど
こ見たん?生協?」と聞かれた
りしています。今月のとうもろこし
をレンジで加熱する方法、とても
簡単で、はらへらフリップをしたまま
置いてくせいか甘みがUPです。

●くんちゃん

理事会だよりにあった、口蹄疫
の被害に対して生産者を支援す
る募金取り組みに心強く思いま
した。わが家にも黒和牛を飼育し



生協の共同購入を開始して
もうすぐ1ヶ月になります。試し
...と購入した生協牛乳がとても
美味しく、これなら子どもにたく
さん飲ませて安心だ、と1才
4ヶ月の子どもに初めて牛乳を
飲ませてみました。初めての牛
乳、ごっかや、と不安でしたが、
気飲み!!それから毎日ゴクゴク
飲んでくれます。我が家の牛乳消
費量がさらに増えましたが、これ
からもおいしい牛乳を届けても
らって、家族みんな元気な毎日
を送りたいと思います。岡山の牛さ
ん、ありがとう!

●ゆかりんご

ずっと気になっていた「冷凍網で
し便利とうぶ」。コープフェスタで
試食させてもらって、途切れ
ないように買い置きしています(割
高かなと思っただけ)。麻婆豆腐
にしても崩れず食感も変わらな
くて大好き。冷凍ものを見る目が
変わりました。

●倉敷市 上村 わかな

最近の暑さには、ホントにま
いってしまいます。子どもの通っ
ている中学校は、昨年より校舎建

今までは熱中症予防にスポー
ツドリンクを購入してましたが、
経口補水塩の作り方がのってま
したので、これからは自分で作
ろうと思いました。安くつまま
す。大変よい参考になり、ありが
たいと感じました。

●岡山市 畑中 麻季

熱中症に陥りやすい人の中に
皮下脂肪が厚い人とあるのが
ショックやせなくっちゃ!

●里庄町 藤田 桂子

この記事が大きくコピーして
分かり易い場所に貼り付けてお
きます。

●マリリン

これまでは、水分補給に冷たい
コーヒーを飲んでいましたが、利
尿作用があるので水分補給に適
さないとのことなので気を付けま
す。

●岡山市 田淵 恵美子

熱中症の対策の一つとして会社
の昼食(弁当)には必ず梅干しが
1ヶ入っています。

●うめ干し弁当

子どもがソフトボールをして

います。夏休みは毎日、日中番
暑いさなか練習です。親が当番で
行っていますが、毎年熱中症にな
る子どもがいます。スポーツする
人たちも、そろそろ、日中は避け
るということを始めたいほうがよ
いと思います。

●岡山市 守屋 陽子

熱中症予防のために、夏季のお
弁当に梅ご飯をよく作ります。
塩分もとれるし、防腐効果もあ
ります。夏バテで食欲がない方
にもおすすめです。

●津山市 水島 友子

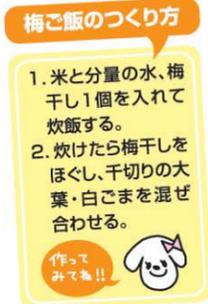
先日知人より熱中症について
話を聞いた時、急に手がしびれ出
して水を飲むうとしても飲むこ
とができなかったそうです。その
後、涼しい所で休んでそれから水
分補給をして、大事にはならな
かったとのこと、よかったです。気
をつけたいと思います。

●F・A

梅ご飯のつくり方

1. 米と分量の水、梅干し1個を入れて炊飯する。
2. 炊けたら梅干しをほぐし、千切りの大葉・白ごまを混ぜ合わせる。

「作って
みてね!!」



7月号の
記事へ
お便り
「CO・OP共済
「たすけあい」」

宅配弁当の範囲が拡大され
らいいね、という姉と話してい
ます。2人暮らしなので毎日の食
事を作るのが大変。特に今の季
節、余った料理は処分するしか
ないのでないです。

●岡山市 多田 敬子

4個パックの沖縄産味噌もす
くをよく利用します。みそ汁に飽
きた時、ちよびりすっぱい醤油
ベースの汁物を作ります。ゴマ油
で(ペーコン)ウインナーでも(とあ
れば長ネギ、根菜などを軽く炒
め、水を加え、チキンスープの素
や、葉野菜、とうふ、きのこなど
加えて、うすくちしゅう油で味
つけ。最後にもすくを4人分
パック、そのまま入れて出来上
りです!

●S.O

「CO・OP大豆ドライパック」
と「CO・OPひじきドライパッ
ク」が気に入っています。そのま
までも食べられるので、サラダや酢

先日白内障の手術を右、左と続
けて受けた際、1帰り入院にもか
かわらずそれぞれの入院で共済
金をいただきました。はじめ
「たすけあい」のお世話になりま
したが、面倒がらず親切に手続き
など電話で対応してくださって
感謝でした。

●倉敷市 小野 律子

表紙の「天の川そうめん」と
てもきれいでおいしそうでした。
そうめんを冷水にとって盛るの
も簡単ですし、はなやかに見え
ます。いつも水をはった器に入れ
ていました。綿糸卵も上手にでき
ると思いますが、これからの夏に
びったりのランチですね。

●京野 都

私はとうもろこしが大好きで、
うちの家庭菜園でもあと2週間
でとれそうなのですが、1本買っ
てはいただいております。旬レシ
ビのとうもろこしのチーズせん、

フリートーク

「助かり
ました!!」



くらしのSOS

●屋根裏のねずみを撃退する方法
可能であれば猫を飼えば一発でい
なくなりませよ。(K.K.)

アイデア募集
「あざりの砂めきが上手にできる方
法を教えてください。(T.T.)」

※このコーナーは匿名です。

の物の具材にはもちろん、シ
チューやカレー、ハンバーグに入れ
てもおいしいです。水戻しも下ゆ
でもしてあるので、時間がかから
ず大変便利です。1パックがちょ
うど使い切りの分量である所と、
ゴミがコンパクトな所も気に入っ
ています。夏休みのキャンプにも
持って行きます。

●M

お昼も家で食べる事の多い長男
の食事にいつも頭を悩ませている
嫁が、生協の「チャーハン」シリ
ーズとても喜んでいました。文句
の言い放題の人がおしいと完食
したそうです。

●岡山市 清水 純子



キーワードクイズ 応募締切 9月24日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①ドライ商品が〇〇別にセットされて届きます。
- ②コーンや枝豆は収穫後〇時間以内に冷凍完了。
- ③急速凍結の前に熱湯で〇通します。

応募総数は 229通でした。

7月号キーワードクイズの答え
①水分 ②夕方 ③J

抽選で40名の方にコープの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中から抽選で40名の方にコープの商品券をお送りします。

●応募方法

- ハガキの場合
〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係
- FAXの場合
FAX:086-256-2588
- e-mailの場合
携帯端末でQRコードのメールアドレスに送信してください。
※QRコードが読めない場合はこのアドレスへ
e-mail:nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。
●ご記入いただいた個人情報、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

旬レシピ



ごぼう

日本独自の野菜で、日本人しか食べないことで知られる。食物繊維やマグネシウムを多く含む。皮と身の間に香りや栄養のうま味があるので、こそげ落とし過ぎないように。葉のつけ根をよく見て、黒ずんだり、ひびの入っていないもの、茎はみずみずしく根先まですらりとした、ひげ根のないものを選ぶ。

ごぼうのごまみそかけ

【材料(4人分)】	
ごぼう	200g
だし汁	200cc
みりん	大さじ2
みそ	大さじ2
生姜(せん切り)	1かけ分
鶏むね肉	200g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま	大さじ2
みそ	大さじ1



作り方

- ① ごぼうは割れるまでたたいて手でちぎる。酢水に3分浸けてあく抜きして水切りする。
- ② **A**を鍋に入れ①を入れて煮立ててそのまま置く。
- ③ 鶏肉は**B**で下味をつけ電子レンジ600Wで3~4分加熱し、さいて冷ましておく。
- ④ **C**のごまをすり、みそを加えて再びすり、②の煮汁大さじ1でのばす。
- ⑤ ②・③を器に盛り④をかける。

サンラータン

【材料(4人分)】	
ごぼう	100g
人参	45g
ピーマン	2個
きくらげ	2枚
エノキタケ	1/2袋
豚肉	80g
塩・こしょう	各適量
酒・片栗粉	各適量
水溶き片栗粉	適量
卵	1個



作り方

- ① ごぼう、人参、ピーマン、戻したきくらげは細切りする。エノキタケは半分に切っておく。
- ② 豚肉は1cm幅に切り**A**で下味をつけておく。
- ③ 鍋にスープ(コンソメ1と1/2個・水800cc)を沸かし、②を入れてあく取りをする。①のピーマン以外を火の通りにくいものから加えて加熱し、[酒大さじ1、塩・しょうゆ各少々、豆板醤小さじ1、酢大さじ3、ラー油小さじ1/2、こしょう少々]を入れて味を整え、ピーマンを入れる。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、かき混ぜながら溶きほぐした卵を加える。

とうがらしの一種で辛みがなく甘味のあるもの。カロテンやビタミンCを多く含む。皮にツヤと張りがあり固く、なり口のヘタが新しく変色してないものが新鮮。水気を拭いて保存袋に入れて野菜室で保存。塩ゆでしてせん切りや刻んでバター炒めにするなど冷凍保存も可能である。

ピーマン



ピーマンと厚あげの酢豚風

【材料(4人分)】	
ピーマン	160g
玉ねぎ	200g
人参	80g
干しいたけ	4枚
厚あげ	400g
ケチャップ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
コンソメの素	1/2個
湯	大さじ2
塩・こしょう	各少々



作り方

- ① ピーマンは乱切り、玉ねぎは3cm程の角切りにする。人参は乱切りして、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱しておく。
- ② 干しいたけはぬるま湯200cc(分量外)で戻す。しいたけはそぎ切りにし、戻し汁はこしておく。
- ③ 厚あげはザルに入れて熱湯を回しかけて油抜きし、食べやすい大きさの角切りにする。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、人参、玉ねぎを炒め、③、②、ピーマンを炒める。
- ⑤ しいたけの戻し汁と**A**を混ぜて④に注ぎ、煮立ったら[片栗粉大さじ1+水大さじ1と1/2]でとろみをつけ、火を止めて酢大さじ2を加えて混ぜる。

ピーマンの当座煮

【材料(4人分)】	
ピーマン	200g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
白いうごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2



作り方

- ① ピーマンは種を除き、せん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンを入れて油がなじむ程度に炒める。**A**を加え汁気がなくなるまで混ぜながら炒り煮にする。
- ③ ②にごまを散らし火を止めて器に盛る。