

伝統食材を使ったクッキング

～グループ「伝統素材」～ 阿倍野組合員会館

グループ活動の
コーナー

茶碗蒸し用のだしを取った昆布とかつお節も捨てずに佃煮に。摘み菜茶は今回はエゴマ。ハーブティーのように爽やかな味



楽しんでね♪」
また、めっちゃ
画 中。「これも
な だ、遠出も計
川 にわらび取り
行 き、4月に香
に 節分草を見に
3 月には丹波
さん。

とまごめ役の沖
も のとが持ち寄り、なんなと料理するんです」
出 身地もいろいろやから、実家から送ってきた
も 結成当時の人が残ってるんです。海・山など
草 に興味があり、集まって10年以上たった今で
た。「まったく知らない者やうし」が、お料理や野
理 室に笑い声や会話があふれ、ほんとうに楽し
そ う。そんな中でも、豆乳茶碗蒸しや白菜サラ
ダ、そぼろめし、干し大根の煮物(なんと自宅のベ
ラ ンダで陰干ししたもの)を、息が合った手さ
ば きで作っています。

以前、組合員会館で開催された「摘み菜料理」
の 講座で出会うたメンバーが、講座が終わった
あ とも続けたいと、グループとして結成しまし
た。「まったく知らない者やうし」が、お料理や野
草 に興味があり、集まって10年以上たった今で
出 身地もいろいろやから、実家から送ってきた
も のとが持ち寄り、なんなと料理するんです」

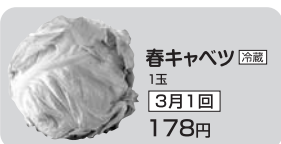
「グループ」活動に関心のある方は
ぜひ、グループ説明会に申し込み、
ご参加ください。

日時 3月10日(水) 14時～16時
場所 パルコープ本部(京橋) 2階
問合せは組合員活動サポートセンター
(7面左下参照)へ

野菜をいろいろ 食べよう

グループ「伝統素材」の沖 由美子さんに
教えてもらいました

「ここみの香りは特別なものではないですが、食感はバリバリとしていて噛んでる内にねばりが出ておいしいですよ。結構近くでも作ってはりますね。アク抜きしなくていいから簡単。クセがないからマヨネーズとか、なんでも合うと思います」



春キャベツ 冷蔵
1玉
3月1回
178円

たらの芽 冷蔵
1P(約50g)
3月1回 298円

こごみ 冷蔵
40g前後
3月1回 398円

こごみのゴマ和え

- ①沸騰したお湯にこごみを入れ、再び沸騰したらザルに上げ水にさらす(茹で過ぎないでね)。
- ②水から取り出して絞り、3cmくらいに切ったこごみをゴマとしょうゆで和える。

野菜を いろいろ食べよう

春からの野菜で



冷蔵
うすいえんどう
200g
3月1回 398円



いきいき昼食会・
城東のスタッフの
坂上 美枝子さんに
教えてもらいました
「ふきは細い物の方が香りがあってより良いですよ。細いふきはパルコープのお店でその時期には良く出てますね」

ふきごはん ～春がやってきたのがうれしい

- ①ふきは葉から下の茎の部分で10cmくらいに切る。まな板の上で塩をふり、ゴロゴロもむ。
- ②①の塩を洗わずに沸騰したたっぷりの湯で茹でる。
- ③湯からざるにとり、水に入れる(ふきがきれいな色になります)。
- ④ふきの皮を取る。縦に半分に切り、1cmくらいの斜め切りにする(斜めに切ると断面が美しいですよ)。
- ⑤④を白出ししょうゆに入れ、置いて下味をつける。
- ⑥うすあげ、人参(ふきの色を目立たせるためにこのくらいがいい)を細かく切り、酒・塩・薄口しょうゆ・みりんをいれ(薄味に)、米と一緒に炊く。
- ⑦ごはんが炊けて1～2分したら、ふきを混ぜる(ここで入れるから、ふきのきれいな色が楽しめます)。

紀ノ川農協の八朔・柿・柚子の生産者
岡 愛子さんに聞きました



なばな・菜の花のお漬物

「なばなや菜の花は漬かりが遅いので、刻んで、塩を混ぜて一晩、重しを乗せておくだけです。色がきれいなので、炒飯にに入れても便利です」



なばな 冷蔵
1束、190g前後
3月1回 100円



菜の花 冷蔵
150g前後
3月1回 348円

JAやさと 有機栽培レタス生産者 岩崎さんがつくる レタスレシピ

レタスの食感が炒飯に合うよ! レタス&チャーハン



炒飯の仕上げにちぎったレタスを軽く混ぜ炒める。



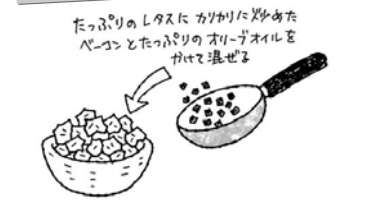
レタス 冷蔵
1玉
3月3回
168円

朝食におすすめ レタススープ



鶏がらスープ(具は好みでなんでも)の仕上げに、ちぎったレタスを入れ混ぜて火を止めます。

熱いソースでたくさん食べられる カリカリベーコンサラダ



- ①ベーコンを細切りにし、フライパンで油を引かずにカリカリになるまで炒め、取り出す。
- ②①のフライパンに、多めのオリーブオイルと香りづけにスライスしたんにくを入れさっと炒めて火を止め、塩・コショウ(好みでしょうゆを入れても)を入れる。
- ③ちぎったレタスに②をかけて混ぜる。

たくさん食べられますよ!
ベーコンの代わりにエビ・イカなどの魚介類を入れても大丈夫です。