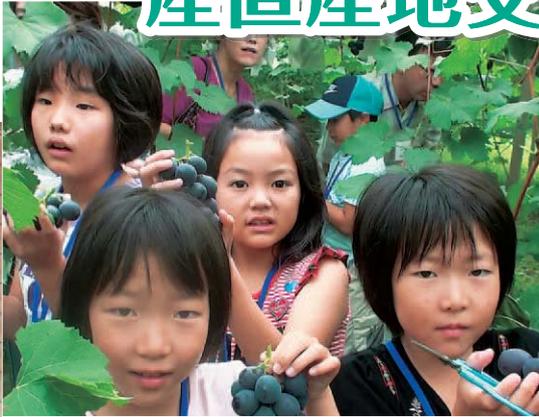


産直産地交流ツアー 熊本県・肥後農産&クマラク



生産者の小細工 洋さん
こさいく ひろし

5家族12人参加 7月10日・11日

一年を通して野菜や果実を届けてくれている肥後農産出荷組合。その巨峰生産者・杉田さんの園地で巨峰狩りを体験。今回のツアーでは口蹄疫の感染を防ぐため、『阿蘇やまなみ牛乳』の産地での生産者との交流はせず、生産者からメッセージをいただきました。



「阿蘇やまなみ牛乳」生産者 西 郁美さんからのメッセージ

生産者47名は、毎日朝5時前後に起き、遺伝子組み換えでないトウモロコシを使った飼料を与え搾乳を行なっています。その間、子どもたちが学校に行く準備のため自宅に帰り、ごはんを食べさせ送ります。そして、すぐ牛舎に戻り子牛に牛乳をやるなどして、やっと自宅に帰り朝ごはんを食べます。「安全で安心」な生乳の出荷のため、毎日春夏秋冬この作業を繰り返していますので、季節の移り変わりが良くわかり「心が豊か」になりますよ。「うまかばい阿蘇やまなみ牛乳」

きよほうがりは、ハサミで切ったら地面にドカーンとおちてしまいました。いつも、おいしいぎゅうにゅうをつくってくれてありがとうございます。これからもおいしいぎゅうにゅうをつくってください。たのしみにまっています。

東成区 濱田彰吾くん (8歳)

牛乳は苦手だったのですが、らくのうマザーズさんでできたての牛乳をいただいて「本当においしい!」と感激しました。殺菌方法より、牛に与えるエサが大切とおっしゃる事が本当に実感できました。

大東市 花城信子さん

産直

中川さんちの
里いも

400g・S、Mサイズ混

9月3回

248円



阿蘇やまなみ
牛乳

1000ml

9月3回

208円



ぱるメールに寄せられた組合員さんの声をもとにつくりました

cooking

Pa・ぱつとクッキング 27

材料・2人分

- 鴨肉……………140g
- ごま油……………小1
- 塩・こしょう……………各少々
- 白ネギ……………1本
- 貝割れ……………1/3パック
- わさびしょうゆ……………適量

わさびしょうゆで、手軽にサッパリ



1人当り
280Kcal

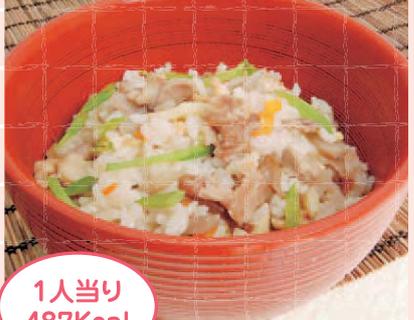
作り方

- ①白ネギは長さ5cmの細切り(白髪ねぎ)、貝割れは根をとり、半分の長さにして一緒に水にさらしておく。
- ②フライパンにごま油を引き、凍ったままの鴨肉を中火で焼きながら、軽く塩・こしょうして、さっと取り出す。
- ③①の水気を切って、②とともに器に盛り付け、わさびしょうゆを添える。

材料・3人分

- 米……………2カップ
- 鍋つゆ……………(1袋を550ccの水で薄める)
- 鴨肉……………100g
- ごぼう……………10cm
- うすあげ……………1枚
- こんにゃく……………1/4丁
- きぬさや・塩……………各少々
- ④人参……………1/3本
- ④筍……………100g

鴨の脂が旨みとコクのアクセント!



1人当り
487Kcal

作り方

- ①薄めておいた鍋つゆの2カップ分に、洗った米をつけておく。
- ②鴨肉は一切れを3つ位に切る。ごぼうは笹がきにして水にさらす。
- ③うすあげとこんにゃくは熱湯に通し、細切りに。④もそれぞれ細切りにする。
- ④炊飯器に①～③と、残りの鍋つゆをいれて炊き、仕上げに塩ゆでした細切りのきぬさやを混ぜ合わせる。

炊きこみ鴨ごはん