

【ものづくり 人づくり 地域づくり】6/14 (土) の総代会、生産者交流会にぜひお越しください! (詳しく担当まで)

夏も食と暮らしの見直し!

～乾物をもっと食卓に～(5/24 乾物料理講習会・お麩活用編)



乾物、台所で活用していますか?

5/24 に我孫子地区で「乾物料理講習会・お麩編」を開催しました。
地域の皆さんの台所の知恵が集まると、「よし! 私も頑張ろう!」と、力が湧いてきます。
皆さんの地区でも開催してみませんか?



【材料】(4人分)	
麩	20g
トマト	2個
卵	4個
葉ねぎ	5本
油	大さじ3
酒(蔵の素)	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	適宜

麩とトマトの卵炒め

【作り方】

- ① トマトはくし形切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 卵に塩・コショウ・酒を加えほぐし、さらにトマト、麩、葉ねぎも加え、少し時間をおく。
- ③ 油を入れ、よく熱したフライパンに②を流して一気に火を通す。

【新商品の ご案内】 ～「趙さんの味」の李さんから、常総生協組合員の皆さんへ～

100ピンで抗酸化!
発酵で腸元気!



夏の元気キムチ!

「トマトキムチ」ができました!

- ・あの「柏田中の完熟トマト」を使ったキムチです。
- ・試作を重ね、やっとできました! (詳細は折込「特別注文②」)



「趙さんの味」の李香星(イ・ヒャンソン)さん

【生協のスタッフさん募集】 ～常総生協でいっしょに働きませんか?～

- ・常総生協の商品を日頃から利用している組合員さんの中で、職員と一緒になかまを増やす仕事が出来そうな方がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。未経験でも大丈夫です。
- ・「ちょっとお話だけでも聞いてみようかしら…」でもかまいません。ぜひお気軽にご連絡ください。

【募集職種】 ■ 地域おさそいスタッフ ■ クッキングキャラバンスタッフ

※ 詳細は 6/1 回のニュースレター、常総生協ホームページにて。 担当：寺田、藤田

台所に乾物を！「あると便利」をまずは実感しよう！

「台所にもっと乾物を！」と始まった千葉地区の乾物料理講習会も今回で3回目。今回のテーマは「お麩」。今回も我孫子の組合員・鈴木さんからのいろんな知恵をみんなで共有でき、大変有意義な講習会でした。今回は、当日紹介された「お麩づくし」のレシピもご紹介します。



今回も鈴木さんに乾物のいろいろな使い方を教えて頂き共有できました。当日は土曜日だったので子どもさんも参加！

■参加組合員の感想

どれも大ヒットです！

ありがとうございました。みんなおいしかったです。が、「麩のがんもどき」、「トマトのナムル」、「麩のガスパッチョ」、「ひじきのふりかけ」、「麩のチャンプル」は大ヒットです。先生はじめスタッフの方々お世話になりました。

(我孫子市・川田)

お麩のスイーツには驚き！

お麩の使い方、いろいろとっても勉強になりました。お麩のスイーツ良かったです。ビックリです。(柏市・武田)

どれも思ったより簡単！

鈴木さん、今回もたくさんのメニューを教えてくださいありがとうございます。どれも思ったより簡単にできるメニューばかりでした。私は「麩のがんも」は、フライパンで焼くだけでこんがりできるなんて、驚きでした。1歳の末っ子がまるまるほおばっていました！「麩のガスパッチョ」がさわやかで、我が家の夏のレシピに活躍しそうです。

子供たちが「手伝いたい！」と張り切っていました。お忙しい中、優しく手取り足とり教えていただいて、とても喜んでいました。ありがとうございました。(流山市・三浦)

★家ではできないお手伝いがいっぱいできてありがとうございました。また来ます。(相ちゃん)



トマトの酸味と麩って合うんです！ 「トマトのナムル」



【材料】
 ・トマト 中2個
 ・ルッコラ 3本
 【調味料】
 醤油 大1/2
 生姜(みじん切り) 小1
 ゴマ油 小1
 擦りゴマ 大1/2

【作り方】

- ①トマトはへたを取り縦半分にする。種の量が同じになるように乱切りにする。
 - ②ミツバは3センチ長さに切りさっと茹で、冷ます。
 - ③ボウルに①②を入れ合わせた調味料でざっくり和える。20～30分位冷蔵庫に入れた後、皿に盛る。
- ※調味料に漬ける事で出てくる水分に麩を含ませて頂くのがおすすめのレシピです。

ピザにもなっちゃう麩！ 「麩のピザ」



【材料】 ※全て適量
 麩 マヨネーズ
 溶けるチーズ
 サクラエビ(オキアミ、干しエビ)

【作り方】

- ①オーブンシートに麩を並べる
- ②麩にマヨネーズをぬる。
- ③②に溶けるチーズとサクラエビをのせる。
- ④オーブントースタで7～8分焼く。

もはやスイーツ！ 「お麩ときな粉」



【材料】
 ・麩 30g
 ・牛乳 カップ1
 ・卵 1個
 ・黒蜜 大2～4
 ・きな粉 たっぶり
 ・バター 大2

【作り方】

- ①麩を牛乳に浸す。
- ②①に卵を割り入れ混ぜる。
- ③バター大さじ1を溶かしたフライパンで②の両面をこんがり焼く。
- ④残りのバターと黒蜜を加え、全体にきな粉をからめるように入れる。

「お麩ってスゴイ！」目からうろこのお麩づくし

お麩ってスゴイ！

- お麩は、味噌汁やお吸い物、煮物の素材くらいと思われがち。いやいや、用途は色々なんです。
- しかも水戻しなし。さまざまな料理ができます。ポイントは、「食材から出る「水分（汁）」を「麩」に含ませて、旨味を出す」。
- またお麩は良質なたんぱく質（小麦グルテン）が豊富で、カルシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルもギュッと詰まっています。しかも低カロリー。
- 冷倉庫に「お肉が無い！魚もない！」。そんな時、「お麩」で代用できます。



子ども達も一緒に食について学べることはとてもいいですね！

大変お世話になりました。とても有意義な時間となりました。こういう風に集まってお話出来る場があると、とてもいいですね。今後、こういう機会が月1回くらいのペースで作れるといいですね。また、ぜひお手伝いさせて下さい。今回は土曜日だったのも子ども達もいてよかったですね。食育は、周りの大人から自然に学ぶことが多いと思います。そんな機会もとれるといいなと思いました。本当にありがとうございました。（松戸市・川上）



お子さんも参加し、とても賑やかな会でした。また乾物講習第4弾でお会いしましょう。皆さんもぜひ！

■今後の「お麩」の企画予定
【6/4回】（次週）車麩
【7/1回】こまち麩、揚げ麩
 ★下のレシピを切り取って保存版にしてご活用ください。↓↓↓

沖縄料理っぽくにもなる麩！ 「麩チャンプルー」

【材料】（4人分）

麩	40g
ポロニヤソーセージ	1/2袋
キャベツ	1/2個
人参	1本
ピーマン	2個
玉ねぎ	中1個
生きくらげ	1パック
卵	3個
油	小さじ1
しじみだし醤油	大さじ2
塩 コショウ	

【作り方】

- ①ポロニヤソーセージは1/4に、キャベツはざく切り、人参は短冊切り、ピーマンは粗いせん切り、玉ねぎも粗い薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、ポロニヤソーセージを先に軽く炒め、①の野菜を全部入れて、野菜がしんなりするくらいまで炒める。
- ③石づきを取って、一口サイズに切った生きくらげを加えて軽く炒め、塩・コショウを入れる。
- ④水1カップとしじみだし醤油と麩を入れる。
- ⑤煮立ったら、ほぐした卵を加え、火を通す。

夏の定番に！ 「麩のガスパチョ」



【材料】

麩	20個
トマト	2個
キュウリ	1本
タマネギ	1/4個
ニンニク	（好みで）
塩 レモン汁	各少々

【作り方】

- ①キュウリ以外の材料をミキサーで攪拌し滑らかにする。
- ②①を器に盛り粗みじんにしたキュウリをのせる。

フライパン1つでできる 「麩のがんもどき」



【材料】

麩	20g
木綿豆腐	1丁
イリゴマ（黒）	大2
片栗粉	大2
塩 ゴマ油	適宜
醤油 おろし生姜	

【作り方】

- ①麩を砕いて豆腐によく混ぜる。
- ②ゴマ、塩、片栗粉を加え良く混ぜる。
- ③食べやすい大きさに丸めゴマ油を引いたフライパンで両面こんがり焼く。
- ④焼き立てにおろし生姜 醤油をかける。

【春恒例・めぐみちゃん実験田の田植え（5/24）開催】

近くに私たちの主食が作られる田んぼがあるっていいね！



地場の米、しっかり食べて支えよう！

参加した組合員、職員、生産者みんなが「元気に育ってね！」と願いを込めて行った田植え。毎年、美味しくて安心なお米を届けてくれる生産者は私たちの食卓を支えてくれる大切な存在です。地場のお米をしっかり食べて、今年も『主食6割』を目指しましょう。（商品部 こめ担当横関）

これからの苗の成長が楽しみ！

た手押しでの代掻きは、力が必要で大変な作業でしたが、子供達と一緒に足をとられながらも楽しくできました。たくさんの方と一緒におしゃべりしながらの田植えでしたので、あっという間に終わってしまったように感じました。これからの苗の成長が楽しみです。“めぐみちゃん”のおにぎり、とってもおいしかったです。

（守谷市小西）

（お子さんも感想を寄せて頂きました！）

★ぼくが田植えをしたのしかったことは代かきを手でやったことだ。ぼくは学校で田植えを二回やったけど、手で代かきをするのは初めてだ。力があるさ業だったのでむずかしかったけどコツをつかんでうまくできた。また来年も参加したいと思った（利美）。★ぼくはしろかきはじめてなのでよくできなかった。でも田うえはうまくできたとおもいました。むずかしかったけどたのしかった（小西郁海）。★たのしかった（かな）。

親子でとても貴重な体験でした！

田植えは初めての経験でしたが、親子でとても貴重な時間を過ごすことができました。始まる前、子供は素足で田んぼに入ることに抵抗を感じていましたが、生産者の方がうまく声を掛けて下さったおかげで、すんなりと田んぼに入ることができました。しろかき、田植えと全ての作業が楽しかったようで、また行きたいと言っています。作業の後のお食事もおいしくいただきました。大変お世話になりました。ありがとうございました。

（つくば市砂田）

めぐみちゃん（コシヒカリ）の定期購入（契約）承っております！



田んぼのある風景、いつまでも…

反グローバル化は、地元のお米を地元の消費者が食べることから！

現在、政府は農家の大規模化を奨励し、「強い農業」「海外に売れる農作物」の号令の下、TPP参加、小規模農家の切り捨てを始めています。国内の米作りは危機的状況です。ぜひ、購入で地域の米作りを支えて下さい。

【めぐみちゃんの定期購入の方法】

- ・ 隔週や毎週、その他のパターンでも定期購入（契約購入）ができます。
- ・ 詳しい資料（申し込み用紙）がありますのでぜひ注文用紙「意見欄」か、供給担当までご一報ください。登録後、お届けパターンのご案内を差し上げます。