



～2017年度大和エリア年間テーマ～ 「産地の心、商品の物語を、地域に伝えよう」



白だしが創る料理のハーモニー

「素材がいきる白だし」学習会

5月17日(水)、株式会社になべんフーズより講師をお招きし、組合員も開発に加わり誕生した『素材がいきる白だし』の学習会を大和市文化創造拠点シリウスで開催しました。リニューアル後のファンの多さや関心の高さを裏付けるように、募集人数を上回る応募者がありうれしい反響でした。

・原料は国産品で遺伝子組換え不使用・

初めに市販品と飲み比べて、3種類の昆布やかつお節から出る「ほんもの」の味や香りを実感できました。次にこしょうやごま油を足してゆくと、和食に限らず洋・中華料理にも活用できることを発見！参加者からも「帰ったらさっそく使ってみよう」との言葉があがりました。



900ml・360ml・150ml



試食

試食は「ひじきごはん」「白だしのポトフ」「冷凍かぼちゃの白だし煮」で、簡単においしく仕上がる白だしの魅力の数々を知りました。

・和食だけじゃもったいないから、洋食や中華料理にも・

素材の風味や色合いを生かしながら、いつものメニューがグレードアップするので、料理は苦手という方にもおすすめの調味料です。(CM)

反抗期に悩んでいませんか？

～思春期の子育てについて話そう～

5月28日(日)、大和市文化創造拠点シリウスにて、西牧たかね氏(元公立中学校社会科教諭)の思春期の子育て講座を開催しました。

思春期とは、親の手から離れ、自分の判断を作っていく時期。その過程で、子どもが自分でもわからないけれど、イライラしたり、反抗したりすることもあるそうです。

「親はこの時期、要求しすぎても無関心でもだめで、解説者となり、子どもが決める材料を与えて自分で決めさせる。子どもが自分で決めたことを誇りに思い、信じる。たとえ失敗しても、子どもの味方になる。どんなことにも、無駄はない」と先生は言われました。

私が、先生の言葉のなかで一番印象に残った言葉は、「子育ては、失敗してもやり直すことができる。間違ったら、子どもにあやまればいい」です。この言葉を聞いて、少し肩の荷が下りた気がしました。

最近、中学1年生の次男が、私の言葉の何にでも、反抗的に言い返して来るので、少しまいっていましたが、先生の講座を聞いてから、「いい子でなくても、愛してくれるか？」と試されているのだと思い、気が楽になりました。

この時期に、先生の講座を聞いて良かったです。(NN)



メンバーのお気に入り♪ vol.73

うちの畑のうまい野菜「カットほうれん草(バラ凍結)」

今3歳になっている娘が、1歳前後なかなか青菜を食べずに困っていました。娘と同じ年の子どもがいる友人から「うちの子はパルの冷凍ほうれん草なら食べるよ」と聞いて、試したらよく食べてくれる！それ以来、パルくる便で買っています。

やわらかく食べやすいです。かといって、調理してぐちゃぐちゃになることもありません。また、バラ凍結されているので、みそ汁に追加するなど少量使いにもとても便利です。(AI)



「素材がいきる白だし」で

らくうまレシピ その① チキンソテー

材料(2人分)・・・鶏もも肉 1枚(300g)
白だし 大さじ2(30ml)

作り方 ①鶏肉の皮目に数か所穴をあけます。
②白だしを加え、密封して冷蔵庫で15分ほどなじませます。

③フライパンを熱し、鶏肉を皮目から焼きます。

④焼き色がついたら裏返し、火がとおるまで焼きます。

※鶏肉の重量に対して約10%ぐらいの白だしに漬け込みます。

好みによって量を調整してください。

※漬け込む時に、こしょう・ごま油・柚子こしょう・カレー粉…などを加えることで、違う味になりますよ♪

鶏肉を切って作れば、お弁当にちょうど良い♪