

◆横浜南エリアブログ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出ませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川ゆめコース エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)



■活用できる一品「使える! 肉みそ教室」を開催

2月25日、横浜南センターにて「手作りみかんジャムと手前みそで作る使える! 肉みそ教室」を開催しました。白いご飯の友にはもちろん、いろいろ活用できる便利な一品です。

1月にジョイファーム小田原の生産者に教わってみかんジャムを作り、今回は第2弾としてそのジャムを使って肉みそを作ります。みそは一昨年、昨年にエリアで仕込んだもので、年によって味が違うのが手前みその面白いところです。

肉みそは材料も手順もシンプル。鶏ひき肉、玉ねぎみじん切り、ごま油、みかんジャム、みそ、しょうゆを、水分が無くなるまで炒めるだけです! 炊きたてご飯に肉みそを乗せて、いただきます! 「美味しい!」と参加者全員の感想が揃いました。みかんジャムを使った肉みそは、最後にほんのりみかんの香りと甘みがあり優しいお味。一緒に提供したエリアみその味噌汁も好評でした。

連続企画の良いところで、調理中か

ら参加者同士で話が弾みました。よく注文するパルシステム商品のこと、花粉の話、子育ての話など、食後はドリップコーヒーを飲みながら楽しい時間となりました。

我が家ではあれから、コンスタントに肉みそを作っています。おにぎりの具にしたり、温奴に乗せたり。千切り野菜に混ぜたサラダは、家族がもりもり食べますよ! おかずのレパートリーが広がり、「使える! 肉みそ」を実感しています。(IN)



■エリアメンバーのお気に入り♪

横浜南エリアの おすすめ!



珈匠ソフトブレンド 400g (粉)

珈匠モカブレンド 400g (粉)



予約登録米

予約登録米は、登録すると新米の時期から一年間4週に1度届きます。食べたい産地を選ぶことができますが、色々なお米を試したい私は『おまかせエコ・チャレンジ米』を登録。パルシステムの22産地から今月はこのお米が届くか、お楽しみなところがお気に入りです。今回は『エコ・秋田あきたこまち』でした。組合員も生産者もうれしい予約登録米、ぜひ登録してくださいね。(SS)

■肉みそ レシピ

○材料 (作りやすい分量)

鶏ひき肉 300g、玉ねぎみじん切り中1個分、ごま油大さじ1、みそ大さじ2、しょうゆ大さじ1、みかんジャム (または砂糖) 大さじ2

○作り方

1. フライパンに油をひき、ひき肉と玉ねぎを炒める。 2. みそ、しょうゆ、みかんジャムを加えて、水分が無くなるまでよく炒める。

※そのままご飯の友にするほか、まとめて作っておくいろいろな活用できます。

●マーボー豆腐、マーボーなす、マーボー春雨など、マーボーの素に。●ゆでた中華めんにかけて、ジャージャー麺に。●野菜炒めやサラダに加えてボリュームアップに。●きゅうりなど野菜に合わせて、お酒のおつまみに。(SR)