



◆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〉から一歩ふみ出しませんか？

【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)



■エリアメンバーが実践 調理を もっとラクに! もっと楽しく!

家で食事をするが増えて、調理の量も回数も増えた家庭が多いはず。エリアメンバーが実践している、毎日の調理をもっとラクに、もっと楽しくするワザ・やり方をシェアします。おうちごはんは、簡単に、おいしく、楽しく。

* * *

この紙面は「横浜南エリア」が制作しています。今年度上半期、ここでご報告する予定のイベント等はすべて中止になってしまいました。しかしエリアニュースについては今後も発行を続け、このような非常時の中でも、自分たちが出来ることをやっていきたいと思えます。この紙面が同じ組合員である皆さんにとって、少しでもお役に立てば幸いです。(SR)



出汁をとらない味噌汁

実は『素材がいきる白だし』開発の一員だった私。煮物も炊き込みご飯も、基本の味付けはみんな「白だし」を入れちゃいます。毎日の味噌汁にも、出汁をとる代わりに「白だし」をちょろっと入れたら、あっという間に出来上がり。「白だし」に塩味があるので味噌は少なめに入れるのがコツです。具には冷凍の『カットほうれん草』や日持ちする『うめそば豆腐』が、野菜が届かない時など重宝。(SS)



野菜はまとめて処理

人参は1袋分を一度に、きんぴら用千切り、煮物用乱切りに切り分けま。ここで部位にひと工夫。切りやすい太い側を千切りにし、細い側を乱切りにします。皮はフードプロセッサでミートソース用みじん切りに。キャベツも1玉を一度に、コールスロー用千切り、レンチン温野菜用ひと口大、たこ焼き用ざく切り(調理時にみじん切り)、と切り分け。まとめて処理すると時短になり、後日とても便利です。(SR)



作業時間もお湯も節約

普通にパスタをゆでるのではなく、水に浸したパスタを短時間ゆでるだけの「水漬けパスタ」の方法。浅い鍋やフライパンでもゆでることができるので、お湯を節約でき、洗い物も簡単になります。まず乾麺のパスタを1時間程度水に浸しておきます。次に、沸騰したお湯で1分程度ゆでたら出来上がり。写真は子どもが好きな『ポークウィナー』と『スイートコーン』のパスタです。(MY)



常備品で簡単魚料理

缶詰や紙パック、長期ストックができる常備品を使って作る「さばの簡単トマト煮込み」です。玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツを乱切りにして、フライパンで『はーいさばみそ(缶)』と『カットトマト』とともに10分煮込むだけ! 味付けは『国産ビーフのコンソメ(顆粒)』に少しカレー粉を。パスタやごはんにかけても美味しい、手軽に魚を取り入れられるメニューです。(IN)



簡単に楽しめる季節の家仕事

今年も「梅シロップ」を仕込みました。冷凍室で半日以上凍らせた青梅と『花見糖』を、びんに交互に入れて、一日一回程度ゆすれば、2週間くらいで出来上がり。出来上がるまでの時間が待ち遠しく日に日に琥珀色の液体が溜まっていくのを見るのもうれしくなります。ずぼらな私でもあまりに簡単で、毎年欠かさず作っています。今年の夏も、甘党の主人と息子が競うように炭酸割りで飲んでいました。(TK)