



◆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!

「おうちごはんは、簡単に、おいしく、楽しく」第2弾。誰かのちょっとした工夫が、誰かの心を軽くすることもある。前号に引き続き、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。

\* \* \*

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みなさんにとって、少しでもお役に立てば幸いです。(SR)



### 『だしパック』で取り分け離乳食

水から3～5分煮出すだけで、簡単においしい出汁が取れる『だしパック』。食塩が含まれていないので、「取り分け離乳食」を作る時にもおすすめです。

味噌汁を作る際にまず、根野菜は水から、葉野菜は沸騰してからパックと一緒にゆでます。味噌を入れる前に取り分け、月齢に合わせて野菜をすりつぶすか細かく切ります。薄味でもしっかりうまみのある離乳食が手軽に用意できます。(MY)



### 玉ねぎはまとめて処理

玉ねぎをみじん切りする時、まず縦横に切り目を入れ、向きを換えて切る方法はよく知られています。

切り目がなくなって残ってしまう根元3cmほどは、無理にみじん切りせず、3～4等分して煮物や炒め物に使います。格子状に切り目が入っていても家族は誰も気にしません。玉ねぎ1個だけを丸々みじん切りにするのではなく、1袋分の玉ねぎを用途別に一度にまとめて切るようにしています。(SR)



## 横浜南エリアのおすすめ 神奈川県農協茶業センターの商品



月1回配布カタログ「いいね!かながわ」に掲載されます。各商品は毎回登場ではありませんので希少です。お見逃しなく!写真左から、足柄茶緑茶(極)ティーバッグ、箱根山麓紅茶ティーバッグ、足柄茶ほうじ茶ポトル缶。



### 食洗機 残さいフィルターのスペア

毎日必ず使う食器洗い乾燥機ですが、困るのは残さいフィルターという部品が汚れやすく洗にくいこと。しかし食器よりもヘビーなその汚れを手で洗いたくない! 残さいフィルターだって食洗機に洗ってもらおうじゃないの!

というわけで、もう一つスペアのフィルターを手に入れて、交互に洗って使っています。毎回、食洗機がきちんと洗えば、そんなヘビーな汚れになるヒマもありません。(SR)



### 料理マンガでやる気を出す

献立に悩んだ時、ごはん作りに行き詰まった時に頼るテキストがあります。ドラマ化された青年マンガ「きのおう何食べた? (よしながふみ)」もその一つ。ストーリーもいいのですが、レシピ本として優秀。

毎回、しみじみと地味な、だけれどもとってもおいしそうな料理が、作り方とともに登場します。読むと「ちゃんとしたものを作ろう!」とごはん作りのやる気が出てくる、カンフル剤のような作品です。(SR)