



スマホ版ブログ

◆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 エリア活動課（045-470-6863、月～金 10～17時）

## ■『こだわり酵母食パン』エリアメンバーお気に入りの食べ方！！

今年度の横浜南エリアおすすめ商品は(株)パルブレッドの『こだわり酵母食パン』です。不要な添加物は使わず、小麦本来の味を生かし時間と手間をかけて丁寧に作られたこの食パン、エリアメンバーも大好きです。シンプルなトーストが一番ですが今号では6月の『こだわり酵母食パン』学習会に続き、7月にZoom開催された交流会「こだわり酵母食パンをもっと味わおう、楽しもう！」でお話した、エリアメンバーそれぞれのお気に入りの食べ方をご紹介します。

※他のレシピはエリアブログ「YUME☆かもめ」に載っています。ぜひご覧ください。



### レシピ1. トマトジャムトースト

材料（食パン3～4枚分）

☆トマト 中くらい2個 ☆花見糖 大さじ2 ☆レモン汁 大さじ1くらい

①湯むきしたトマトを刻んで鍋に入れ、花見糖とレモン汁を加える。ヘタを取ったらざく切りでOK。タネもそのまま。

②中火にかけアクをとり、混ぜながらとろっとするまで煮詰める。（S.Y.）

### レシピ2. フライパンホットサンド

ホットサンドメーカーではなく、フライパンを使います。自分が好きなサンドイッチを作り、フライパンに乗せます。その上にお皿、水を入れたヤカンで重石をし、両面5分ずつ焼きます。『こだわり酵母食パン』を使うとボリュームのあるホットサンドができます。厚みがあるので、チーズを挟む場合は弱火でじっくり仕上げてくださいね。（M.Y.）

### レシピ3. メロンパントースト

マーガリン大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、小麦粉大さじ1/2をよく混ぜ『こだわり酵母食パン』1枚に塗り、格子状に模様をつけ、こんがり焼く。好みでくるみをのせても。

### レシピ3のアレンジ. きなこ揚げパン風トースト

メロンパントーストの小麦粉をきなこに変えると、きなこ揚げパン風トーストに。（S.R.）

### レシピ4. アボカドとトマトのオープンサンド

こんがりトーストした『こだわり酵母食パン』にアボカドを塗り、塩で和えたざく切りトマトをのせます。（T.K.）



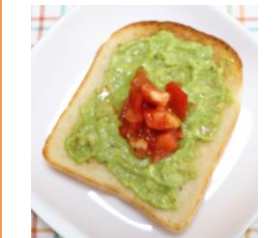
レシピ1



レシピ2



レシピ3



レシピ4

## ■横浜南センターより

おうちで大豆を育てよう！2021企画に横浜南センターも参加し、津久井浜在来大豆をセンターで育てております。6月下旬に種をまきスクスクと育ちどんな花が咲くか楽しみです。納豆メーカー（株）カジノヤさんの畑でパルシステム神奈川の組合員ボランティアと一緒に、津久井浜在来大豆を育て収穫した大豆は、神奈川限定商品『つながるゆめ納豆』の原料になります。今年の商品企画は終わってしまいましたが商品チラシ『いいね！かながわ』に掲載される商品です。

