



◆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？

【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 9-17時 / palkana-annai@pal.or.jp)

■使いやすいフレックタイプの『使えるカレー』レシピで、メニューの幅が広がります

横浜南エリアのおすすめ商品『使えるカレー』。味にこだわり、化学調味料不使用、とろみ控えて、具材の味を楽しめます。また使いやすいフレックタイプで好きな分量が使えて、カレーライス作りだけでなく調味料としても使えます。

メーカーの学習会で教わったレシピをご紹介します。(SR)



タンドリーチキン

材料(3人前) 鶏もも肉唐揚げ用 320~400g、塩こしょう 少々、使えるカレー 大さじ3、水 30ml、無糖ヨーグルト 75g、花見糖 小さじ2

作り方 1. 鶏もも肉の表面をフォークで刺して、塩こしょうをすりこむ。2. 使えるカレーと水を600wの電子レンジで1分前後、様子を見ながら加熱し、よく混ぜて溶かす。花見糖、ヨーグルトを加えて混ぜる。3. キッチン用ポリ袋に1と2を入れて冷蔵庫で寝かせる。4. 200℃のオーブンで15~20分焼く。



ドライカレー

材料(2~3人前) 鶏ひき肉 150g、カットトマト 390g、ミックスベジタブル 100g、大豆ドライパック 60g、バター 10g 前後、使えるカレー 大さじ5、サラダ油 適量

作り方 1. フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ミックスベジタブル、カットトマト、大豆ドライパックを炒める。2. 弱火にし、バターと使えるカレーを入れよく混ぜる。



きのこ豚小間切のスピードカレー

材料(4~5人前) 豚小間切 200g、玉ねぎ 200g、お好みのきのこ 200~300g、サラダ油 適量、使えるカレー 110g、水 700~750cc

作り方 1. 鍋に油を熱し、豚小間切を炒める。玉ねぎときのこを加え炒める。2. 水を加え、沸騰したらあくを取り、煮込む。3. いったん火を止めて、使えるカレーを加え溶かす。とろみがでるまで弱火で煮込む。

■バケツ稲チャレンジ 実るほど頭を垂れる稲穂かな

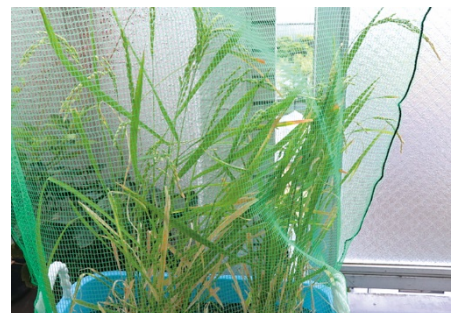
今年度、横浜南エリアのメンバー3名がバケツ稲に取り組んでいます。1名は交流産地でいただいた育苗センターの苗から、2名は種もみからのチャレンジです。

わが家は種もみから育てています。8月中旬に最初に出穂を確認して以来、緑色の真っ直ぐな穂が次々と、あちらこちらから伸びてきました。

あれよあれよという間に、びちびちと小さな小さな白い花が付き。その花が消えると、そのうち穂先がゆっくりと垂れてきて。

9月初旬には、徐々に緑色から黄金色に変わりはじめました。スズメ除けに、ネットを設置しています。

実るほど頭を垂れる稲穂かな。う〜ん。ほんとだな〜。どんどん穂先が下がってきてる。バケツ稲から人生を学ぶ秋です。(TK)



横浜南エリアのおすすめ
使えるカレー (中辛)
使えるカレー (甘口)



横浜南エリア 交流産地
JAいわて花巻

