



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)

## ■米粉をもっと知って活用

昨年11/6(月)、横浜南エリア主催の試食会では、炊きたて白米とメンバーおすすめご飯の友、米粉のチヂミ、米粉のマドレーヌを試食しました。米粉の原料にはうるち米ともち米があり、製法の違いで様々な種類があります。最近技術が進んで、小麦粉の代用になるきめ細かい米粉が登場しました。小麦粉と比較したときの米粉の主な特徴をご紹介します。

・グルテンが入っていないので、アレルギーが出ない。・ダマになりにくく混ざりやすい。お菓子作りでふわなくてよい。洗いものが楽。・油の吸収率が低い。カロリーを抑えられる。時間が経ってもベチャっとならず酸化しにくい。

米粉は今後もっともっと活用が広がるような食材です。(SR)

## ■活動組合員研修 想いをカタチにする企画のつくり方

昨年11月、第2回 活動組合員研修に参加し、初めてコンサートリーディングを体験しました。

会場「みんなの絵本のおうち」の代表の森川さんは、音楽と共に絵本を読むコンサートリーディングの活動を行っています。今回の体験では、とても気持ちが癒されました。

絵本は子どものものというイメージ



が強いですが、絵本のおうちでは、幼児から高齢の方まで幅広い年齢層に向けて発信しています。多くの人の居場所づくりに貢献していて、素晴らしい活動だと思いました。

組合員活動における、今後の企画づくりや運営についての話し合いでは、様々な意見交換ができました。活動を楽しんでいることが伝われば、仲間増やしにもつながるのではないかな。無理なく緩くつながる活動が、長続きの秘訣ではないかな。参加者発信型の企画も面白いのではないかな、など。

皆さんのいろんな意見を聞いて、もっと多くの方が「ハードルが高い」と感じることなく参加できる活動を、私たちが作っていきけるといいなと感じました。(RM)

## ■横浜南エリア メンバーおすすめ！ ご飯の友 Part3

### 産直じゃがいものサラダ

唯一3歳の娘も食べてくれる惣菜サラダ。優しい家庭の味です。ご飯のおともにしても、パンにはさんで食べても美味しいです。きゅうり、レタス、ハム、コーンなどお好みの物を加えると、ボリュームが出てお腹にたまるメニューに。いちからポテトサラダを作るのは大変だけど、これならパパッと出すだけ、ありがたい一品です。(WM)



### 北海道荒ほぐし鮭

中学生2人と幼児、3きょうだいの我が家で大人気！ 2瓶セットなので、1瓶はそのまま、1瓶は青菜やごまを加えて食べています。ふわっとした食感と程よい塩加減が絶妙で、一度食べたなら他の鮭フレークには戻れません(笑)。炊きたてのご飯でおにぎりにもお茶漬けにも、相性バツグン。冷凍保存で風味が落ちない点もお気に入りです。(NA)



## ■横浜南センターより

これ何だと思いませんか？ BBQ のグリル？ 実はコンポストです(手で回転させてかき混ぜるタイプ)。最近、家庭でもできる食品ロス削減方法のひとつとして広がっています。センターでは、生ごみを混ぜて堆肥化し、富岡東地域ケアプラザに提供し、野菜作りに活用してもらっています。昨年からは仕様を変え規模を拡大して、環境負荷軽減に取り組んでいます。(岩井センター長)

