



はまきたの夢通信 9月

2016. 8. 29
発行: 横浜北エリア経営会議
問合せ: 地域活動支援課
TEL: 045-470-6863
ブログは「はまきたの夢ブログ」
で検索☆

「産直小麦の冷凍うどん」おすすめメニュー！

今年度、横浜北エリア経営会議では「産直小麦の冷凍うどん」
「大きいお揚げのきつねうどん」を応援しています。

6月9日(木)に開催された「こだわりの冷凍うどん学習会」にて、

共生食品株式会社から教えていただいたうどんレシピをご紹介します。おいしいので、ぜひ作ってみてくださいね♪

☆もっちりうどん de ナポリタン



【材料 (1人前)】	
冷凍うどん	1玉
玉ねぎ	50g
ベーコン	25g
『とまとまと』	70g
チーズ	10g
マーガリン	5g
みりん	5g
油	3g
塩こしょう	少々

【作り方】

- 1 うどんは電子レンジで解凍。(600wで約3~4分)
- 2 フライパンに油を入れ、薄く切った玉ねぎとベーコンを炒める。
- 3 解凍したうどんを入れる。
- 4 とまとまと、みりん、マーガリン、塩こしょうを入れ、炒める。
- 5 チーズをのせて火を止め、ふたをして蒸らしてでき上がり。

☆焦がし油揚げの冷やしうどん



【材料 (1人前)】	
冷凍うどん	1玉
きゅうり	1/2
わかめ	少々
大葉	適量
青ネギ	適量
油揚げ	1枚
『便利つゆ』	小さじ2
『便利つゆ』+水	適量

【作り方】

- 1 油揚げを食べやすい大きさに切り、フライパンでカリッとさせるまで炒り『便利つゆ』で味付け。きゅうりは細切り、大葉は細かく切る。
- 2 うどんは沸騰したところに入れて「ほぐれるまで」ゆでる。
- 3 ざるにあけて流水で洗い、1の大葉をからめて器に盛る。
- 4 お好みで便利つゆをかける。

実際に作ってみた感想や、わが家のおすすめなうどんの食べ方があればぜひ教えてください！ 横浜北エリア経営会議では、毎月定例会で試食をしながらさまざまなことを話し合っています。組合員であればどなたでも参加OK！ 9月の定例会は16日(金)の予定です。お気軽にお問合せください。 地域活動支援課 ☎045-470-6863



うどんをお鍋でゆでるときは、お箸などで混ぜず、自然にほぐれたらゆであがりです！

開催予告

はまきたの夢まつり

～地域に「おいしい」の輪を広げよう～

9月17日(土) 10:00~13:00

川和町駅徒歩4分の横浜北センターにて

「横浜北センターまつり」を開催します！

「おいしい」が盛りだくさんのお祭りです。

ぜひ遊びに来てください！



第17回通常総代会に行ってきました

6月14日(火)横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズにて、第17回通常総代会が開催されました。初めての参加でどんな雰囲気なのかと緊張気味で会場に向かいましたが、会場内が円卓ということもあり周囲の方とも話しやすく、とても和やかな雰囲気でした！「総代」は組合員なら誰でもなることができ、年1回の「総代会」に出席できます。保育付きなのでお子さん連れでも安心して参加できますよ！

またパルシステム神奈川ゆめコープでは、先日の新横浜本部の一部木質化など、小田原地域と連携して木に親しむ活動をしています。今後も木育の取り組みを進める「ウッドスタート宣言」の記念式典も行われました。日本は3分の2が森林で覆われており、木材資源が豊富な世界有数の森林大国なのにもかかわらず木材自給率は3割しかないのだそうです。国産材を利用した木製品が増えるように応援していきたいですね！(K.M)

ランチ&お土産付♪



はまきたの知っ得情報



食品添加物の上手な避け方4 パン生地改良剤

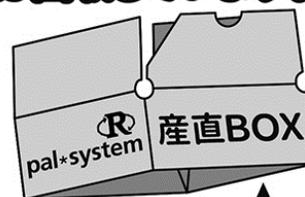
市販のふわふわしたパンの袋に「品質改善・風味向上に使用する臭素酸カリウム(K)の残存に関しては厚生労働省基準に合致しています」と書かれていることがあります。この表示は1953年以降、臭素酸K他4種類混合の添加物をパン酵母の餌に混ぜると、機械でもふっくらパンが焼けるので膨張剤として多くの製パンに使われ、遺伝子突然変異疑惑やWHOによる発がん性物質指定に対しても、日本では「最終食品中の残存量が規定以下なら使用可」でした。

これを知った各校のPTAから学校給食等パンへの使用禁止案が出されて日本パン工業会が禁止を決定、一部を除いた加盟パンメーカーも使用をやめました。さらに1992年WHOと国連食糧農業機関の合同食糧添加物専門家会議が使用不相当と結論し、日本の業界は同じ効果のある**ビタミンC使用**に変えました。その後、ある製パン会社は焼き上がり品は除去済みとして使用を再開、2013年の時点で焼き条件によっては基準以上の**残留臭素酸K**が検出されていましたが、現在は使用されていません。
C.K.

おいしく食べたら、パルシステムに返してね！

トマトの箱、いちごの箱は回収しています！

パルシステムでは、トマトやいちごの段ボール箱を再利用(リユース)しているって知っていますか？
返却個数が少なく困っています。
とくに1kg用の箱は、回収率が低い状況です。
みなさんのご協力をお願いいたします。



折りたたんでお戻しください