



～2019年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を拓けよう！」

お昼ごはん  
応援

県央エリア 今年度のおすすめ商品

## 『産直小麦の冷凍うどん』で2つのレシピをご紹介します

### 「かんたん五目つけうどん」

#### 材料 (2人分)

産直小麦の冷凍うどん 2袋  
鶏モモ肉 100g くらい  
ごぼう 1/2本  
人参 2cm くらい  
干し椎茸 2枚  
長ネギ 適量  
つけ汁 1カップ程度

(お好みの味で

『便利つゆ』1:水3~4くらい)

#### 作り方

- 1、干し椎茸は水で戻して、軸を切り落とし薄切りにする(戻し汁はとっておく)。鶏モモ肉は皮と脂を取り除き、2cm角に切る。ごぼうはささがき、人参は短冊に切る。
- 2、鍋に1の具材・戻し汁とつけ汁を入れて、アクを取りながら中火で煮て野菜をやわらかくし、味をなじませる。
- 3、うどんは茹でて冷水で冷やし、水気を切っておく。
- 4、2を器によそい、刻んだ長ネギをのせてうどんをつけながらいただく。



### 『産直小麦の冷凍うどん』プラス「山形のだし我が家流」

#### 作り方

うどんは茹でて冷水で冷やし、水気を切っておく。器にうどんをよそい、上からかけ汁(便利つゆ1:水5)と「山形のだし」をのせる。

\*新鮮な野菜を出来るだけ細かく刻むのがおいしく出来るコツです。 MC

\*「山形のだし」作りやすい分量(4人分くらい)

『北海道えりも産日高昆布』 2枚(細切り)  
茄子 1個、胡瓜 1本、オクラ 2本(サッとゆでる)  
大葉 3枚くらい、茗荷 1~2個  
便利つゆ お好みで大きじ1~2

冷蔵庫で1~2時間おくと味がなじみます。



### 県央エリア企画のご案内

☆10月1日(火) 大和市文化創造拠点シリウス

食べ物を選ぶ力を身につけよう



「生涯、健康に過ごすためには？」

講師：江木 敬子 氏

管理栄養士・フードスペシャリスト

申込締切：はがき9/16・Web9/18

☆10月12日(土)

お茶の葉天ぷら&特製お弁当♪付

「地産地消★茶摘み参加者大募集!!」

申込締切：はがき9/6・Web9/9

\*詳細はパルシステム神奈川ゆめ

コープHPのイベント情報をご覧ください。



### メンバーのお気に入り VOL.94

私のお気に入りは

『粒入り金胡麻豆腐(60g×3 みそだれ7.5g×3)』です。ついでにみそだれだけでもおいしいのですが、私はこれに青いすだちの皮をすりおろしてトッピングしています。そうすると、たちまち料亭のような味わいになります。

皆さんもぜひお試しあれ! AK



トマト(500g・1Kg)の段ボール箱やABパックも回収しています。

