



～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！」

ランチ交流会

2019 年 11 月 25 日（月）に、大和市文化創造拠点シリウスにて、ランチ交流会を開催しました。

「簡単・便利ダイレクトフリージングで野菜をもっと身近に」をテーマに食育ばっくん隊の方に来ていただいて、参加者のみなさんと一緒に、「エビピラフ」と「トマトときのこのスープ」を作りました。

「ダイレクトフリージング」とは、洗った野菜を調理しやすい大きさに切って、ジッパー付きのポリ袋に入れ、生のまま冷凍する保存方法のことです。凍ったままの野菜をそのまま加熱調理することができるので便利です。



食育ばっくん隊によるデモ



エビピラフは、フライパンに、「ダイレクトフリージング」した、玉ねぎや人参やしいたけと、エビ、米を入れて炒め、水とブイヨンを加えて煮るだけで、さっと出来上がります。

トマトの「ダイレクトフリージング」は、目からうろこでした。

トマトを皮のまま冷凍したあと、包丁を十字に入れ、水にさらすだけで、湯むきをしなくても、すりと皮がむけました。それを、粗く刻んでお鍋に入れるだけで、簡単にトマトスープができました。

みなさんも作ってみてください。

(N.N)

『産直小麦の冷凍うどん』で

サ・サッと簡単ランチ

《 和風カレーうどん 》

(材料) 2 人分

『産直小麦の冷凍うどん』 2 袋

玉ねぎ 100 g、豚肉スライス 100 g

A) 調味料

醤油 大2、カレー粉 大1弱

みりん 大2、酒 大1

PB 和風だしの素 1 本

B) 片栗粉 大2、水 大2



(作り方)

- 1、玉ねぎは繊維に沿って幅 5 mm くらいの千切り、豚肉は一口大に切る。
- 2、鍋に 3 カップの水とだし・A の調味料を入れて煮立て、玉ねぎと豚肉を入れて火を通す。
- 3、冷凍うどんを加えて少し煮たら、うどんを器に移す。
- 4、水とき片栗粉で汁にとろみをつけて、うどんの上にかける。お好みでネギの小口切りや、七味唐辛子をかけていただく。

(M.C)

メンバーのお気に入り vol. 9 8

《 酸素系漂白剤 》

衣類の漂白、排水溝掃除、除菌等が優れています。もちろん色柄ものの衣類にも使用できます。

我が家で特に重宝している使い方

- * まくらカバー、シーツ類の消臭に重宝しています。
- * 白いTシャツの脇汗のシミ防止に使用（40～50℃につけおき洗い。（いつまでも真っ白）
- * 夏物衣料をしまうとき、つけおき洗い。（時間がたってもくすみ、臭いが気になりません
- * 40～50℃に溶いたもので、お風呂の湯垢も良く取れます。これを頻繁に行うとカビの繁殖も抑えられるような気がしています。

普段から常備して、我が家では無くてはならない漂白剤です。

(S.K)

