



厚あげアレンジ料理＆「お料理セット」ミニ体験会

前回の厚あげ学習会のフォローアップ企画として、6月末に平塚市中央公民館にて『産直大豆の厚あげ』のアレンジ料理とパルシステムの「お料理セット」のミニ体験会を行いました。

厚あげアレンジは「たこ焼き風」と「チーズはさみ焼き」

どちらもフライパンひとつでアツという間にできちゃいます。いつもの味にちょっと変化が欲しい時などにいかがですか（くわしいレシピはエリアブログを見てね）



つづいてお料理セット

今回はミネストローネと野菜が摂れる！ドライカレーを調理しました。どちらもカット済み、レシピ付き、袋から出してパツと調理手間いらず！忙しい時にとっても重宝します（10～15分でできあがり）野菜・肉はすべて国産、添加物も最小限で安心です。



試食タイムではどれも好評！「手軽にできる」のがいいですね。

これを機に厚あげやお料理セットがもっとみなさんの食卓に広まってほしいです（T）



暑い夏のカラダを整える 重ね煮 講座 を開催しました！

季節外れの暑さが続き少し夏バテ気味な方も多くなってきた7月上旬・・・。

鴨宮ステーションパルにて、小田原地区くらぶ『なんてん』が、まなびパル講師による「重ね煮」講座を開催しました。

今回は、食に対してより意識の高い組合員が8名も集まってくださり、偶然にも具材が8種類あったので、一人1種類ずつカットしてもらって参加型実演に。



コトコトと煮ている間に、講師が重ね煮にたどり着いたエピソードを。皆さん各々の家庭での食生活と重ねて、真剣に聞き入っていました。



食材は決まった順番に用意し、皮ごと切って直接鍋へ！全部入れたら味噌とひたひたの水を入れるだけ。余計なアクションは要らず、出たゴミはなんとたまねぎの皮とナスのヘタだけ。

カラダに良く eco にもなるという話。



仕上がった重ね煮味噌汁をみんなで試食！出汁なしで素材の力を引き出した旨みに驚きの声が上がったり、食べただけで血の巡りが良くなり元気が出てきた気がする！という方もいて、大変好評でした。

パルシステムの新鮮なお野菜のパワーをしっかりと感じられる「重ね煮」料理。

ぜひレパートリーを増やして、日々の食事に取り入れていきたいですね。（なんてん I）

