



「オンラインでさがみはらの野菜を応援！」 開催しました

2021年11月7日に相模センター調理室をメインスタジオに、相模原市内の生産者の畑、参加者の自宅をオンラインで繋ぎ開催されました。参加者の皆さんには事前に野菜セットが送られ、当日はその野菜を使った簡単レシピの調理デモも行われました。また畑からは里芋の収穫体験や生産者、和泉さんのお話を聞きました。詳しい様子は上記の二次元コードからブログをご覧ください。

エリアニュースでは当日調理したレシピ、和泉さんの奥様や開催後のアンケートで参加者の皆さんから教えていただいたレシピを紹介したいと思います。



【簡単蒸しさつまいも】

さつまいもを洗い、ラップかビニール袋でふんわりと包みレンジ200wで15分。

【モロコいんげんのきんぴら】

モロコいんげんで作ったきんぴらがおすすすめです。

【里芋のカレー】

いつものカレーをじゃがいもの代わりに里芋を入れます。

里芋の粘り気で1日目から、2日目のようなとろみのあるカレーに！

【モロコいんげんの煮浸し】

オリーブオイルニンニクでモロコいんげんを素揚げし、だしつゆに浸して冷やしていただきました。

【里芋サラダ】

里芋を洗い皮付きのままラップに包みレンジで500wで3分ほど加熱します。中まで柔らかくなったなら皮をむき、コンソメで味付けをしながら好みの状態につぶします。炒めたベーコンも加え完成です。玉ねぎやレンコンを加えたり、チーズをのせてオーブンで焼きグラタン風にしても！

【ごぼうスティック】

『便利つゆ』におろしにんにくを入れた調味液に、食べやすいサイズに切ったごぼうを30分ほど漬け込み、水気を切って片栗粉をまぶして油で揚げます。

食べる時はマヨネーズをつけると美味しいです。

この調味液、味玉づくりにもおすすすめです。

どれも簡単なのでぜひ、お試しください♪

ブログのコメントで感想を頂けると嬉しいです(*^-^*)

エリアニュースと一緒に作ってみませんか？

今見ているエリアニュース、みなさんと同じ組合員が作っています。「自分だったらこうするのにな…」「パソコン苦手かできるかわからないけれど作ってみたい！」そう思ったアナタ！！一緒に作ってみませんか？わからない事は丁寧に教えます。興味のある方はタイトルに〈エリアニュース作成（相模）〉と入れてエリア活動課

palkana-kumikatu@pal.or.jp まで。