湘南カフェテリア

この紙面は、地域の組合員が作成しています。

2024年 3月4日

発 行:湘南エリア 問合せ:エリア活動課

> 電話 045-470-6863 (月~金 9:00~17:00)



いざというときに備えて

食べなれているものだと

湘南エリアから「ローリングストック」~ロングライフパンとパスタ~を紹介します。 *「ローリングストック」とは、日ごろから食べなれている食品を多めにストックして、 賞味期限の近いものから食べて、買い足す方法です。



日持ちがするので、常備するのにいいです。

湘南エリアは**「お米」推し**。「米」にこだわり、

「米粉」を使った商品を見つけました!

袋裏には、「パネトーネ種(天然酵母)を使用して、 独自製法の長時間熟成パンを保存料を使わずに作

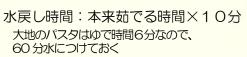
り上げました」とあります。

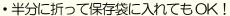
ロングライフパンは、種類も豊富。

みなさんのお気に入りを見つけて下さい。

~水戻しパスタ~

「水戻しパスタ」は、水や火力を節約でき、ライフラインが限られる災害時の調理法としても活用できます。





仕上げに1分程度ゆでるか、温めたソースまたはお湯をかけるます



乾麺ならうどん・そば でもできます。

アレンジ紹介

三日月型の丸みを右側にして、右上方面から左下へ斜めに切り込みを入れます。

具材を挟むと映えます。



くうたん命名 マリトッツォ風 タマゴサンド

『米粉入り クロワッサン (国内麦)』 を使用しました。

~エリアブログ~

防災士がいる「ごちゃまぜくらぶ」は、毎年「防災」の企画を開催しています。

企画の様子などブログで紹介しています。

また、湘南エリアは、9月、3月に「防災に関する」 ブログをアップしています。

どちらも、ぜひご覧ください。

ブログはこちらから→





~次年度計画~

2023年度は、「こめ」をテーマに「こめ豚」をおす すめしてきました。

2024年度は、「お米」推しはそのままに、さらに発展させて、「米粉」をおすすめしていく予定です。 米粉って、実は奥が深いらしいって知ってますか?

「米粉」の可能性を、一緒に追求していきませんか?

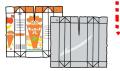


7月に「米粉の学習会」を 開催予定です。 ご参加お待ちしています!



「ABパック」回収のお知らせ

年度	事業所	11月	12月
2022	藤沢	39.9%	27.3%
	湘南	33.0%	25.6%
	全体	30.5%	24.2%
2023	藤沢	38.1%	46.3%
	湘南	30.7%	33.3%
	全体	27.9%	33.1%



回収のご協力 お願いします♪