

てんとう虫通信

2021
第2号



発行 パルシステム山梨 課題推進チーム 食・農

課題推進チーム「食・農」では、組合員と役職員で持続可能な「食と農」について啓発活動を行っています。組合員さんにはまだまだ認知度が低いパルシステムの産直「コア・フード」と「エコ・チャレンジ」。この環境保全や資源循環に取り組む「コア・フード」を視点に、わかりやすく情報発信をしていきます。

わごうえん 和郷園さんの エコ・人参を 食べてみました

味は？

土付き人参って
どう使うの？

エコ・人参って
どうなの？

包丁を当てた時、水分を多く含んだしなやかな人参だと感じられて、カットするのも楽でした。

甘味があって、人参らしい味で、美味しかったです。野菜は皮付きで食べる方が栄養分が多いと聞きますが、減農薬だったので皮ごと料理していただきました。土付きの人参だったので、保存方法を工夫し、生産者さんに感謝して、最後の一本まで、おいしく食べさせていたきたい、と思いました。

「まあ、すてき！」と思わず声を高らかにしてしまいました。なんと、土付きのニンジン！スーパーではお目にかからない一品。土がついていると産地の採れたての鮮度を保ったままの野菜が丸ごと味わえると思っている私です。よく水洗いをして口してみると味が濃く、繊維が細かく構成されているのか栄養価が高そう！生でステックにして食べても美味く、酢との相性も良く、煮込み料理などのどんな料理にも使えそうです。

組合員メンバー K.S



組合員メンバー H.S



エコ・人参を使った レシピ紹介

詳しくはこちらの
インスタを見てね



にんじんジャム

組合員メンバー M.K

材料 (5人前)

- ・人参 1/2本 (すりおろす)
- ・水 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1



作り方

- ①鍋に人参と水を入れて10分くらい加熱する。
- ②①に砂糖とレモン汁を入れて混ぜる。
- ③②に水溶性片栗粉でとろみをつける。



野菜が嫌いな子でも、人参と
わからず食べてくれました



切り干し人参

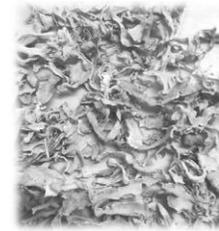
組合員メンバー N.O

材料

人参 適量

作り方

- ①人参をピーラーで削ぐ
- ②天日に干す
10月下旬から4月下旬まで
(乾燥する時期)
*味噌汁 ほうとう 煮物 鍋物等に入れて下さい
*生のまま、酢キャベツ・サラダに入れてもOK



★アレンジレシピ★ 切干大根&切干人参とひじきのツナサラダ (18年度防災チームレシピを参考)

- ① 切干大根 (60g) と切干人参 (30g) をザルに入れ、キッチンペーパーで小さめに切り刻む。水をかけて洗う。
- ② 水切りした後ポリ袋に入れ、浸るくらいの水を入れて口を縛り、5~10分かけてもどす。
- ③ ポリ袋に入れたまま水気だけしぼりだす。
- ④ ③の中へ、ひじきパウチ (1袋)、ツナ (1缶・缶詰の水分も入れる)、マヨネーズ (大3~4)、便利つゆ (大1) またはお好みのドレッシングを加え、ポリ袋ごと手で揉みながら全体を混ぜ合わせてできあがり。

にんじんしょうまい

組合員メンバー Y.O

材料

- ・豚ひき肉 200g
- ・コーン (パウチ) 1袋
- ・にんじん 1本
- ・長ネギ (みじん切り) 1本
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩、胡椒、おろし生姜 各少々
- ・もやし1袋 (キャベツ、レタス等)



作り方

- ① ニンジンを2~3cm分すりおろし、残りを千切りにする。
- ② 千切りにニンジン以外の材料をしっかりと混ぜる。好みの大きさに丸める。
- ③ 周りに千切りニンジンを貼り付ける。蒸す時、しょうまいの下に野菜を敷き一緒に10~15分蒸す。



下に敷いた野菜に肉汁が絡み
美味しく食べる事ができます

にんじんのあえ物

組合員メンバー Y.O

材料

- ・にんじん (千切り) 1本
- ・鰹節 1袋
- ・しらす干し 適量
- ・いりごま 適量
- ・便利つゆ 大さじ2
- ・ごま油 好みて



作り方

- ①にんじんをサッと茹で、熱いうちに全部を混ぜる。



エコ・チャレンジ産地

和郷園 産地紹介

わごうえん

和郷園は千葉県香取市の産直産地です。年間を通じ温暖な気候の地域です。

農薬・化学肥料を削減する栽培を基本としており、千葉県の認証制度である「ちばエコ」の取得を推奨しています。生産者が野菜を作り、パックセンター等で出た野菜屑を回収し、堆肥の原料にする。その堆肥は生産者が利用するという循環型農業を実践しています。

また、青果の生産出荷のみではなく、グランピングなど幅広く事業を展開しています。

エコ・チャレンジとは・・・パルシステムの農産物栽培基準。化学合成農薬、化学肥料を各都道府県で定められた慣行栽培基準の1/2以下に削減。さらに、パルシステムの「削減目標農薬」の不使用を原則としています。

※青果は、除草剤、土壌くん蒸剤不使用。