



食育バイザーの知恵袋

養 育 パルシステム山梨活動支援課

TEL: 055-243-6327

第3袋

「食育バイザーの知恵袋」は、パルシステム山梨の食育バイザーさんが、組合員の皆さんに『食』や『食育』についての様々な情報『知恵袋』をお伝えするチラシです☆
新型コロナウイルスの影響で、直接お会いして食の大切さや食育を伝える活動が難しい状況が続いていますが、紙面で組合員の皆さんにパルシステム山梨の食育活動を伝えていきたいと思っています！食育バイザーさんの食に関する知恵袋♪ぜひ生活に役立てていただけたら嬉しいです☆

カタログを味方に！

～一宮の食育バイザーR.Mさんより～

料理は苦手だし、買い物も面倒だった私は職場の同僚に誘われてパルシステムを利用し始めました。そのうちだんだん買う物もワンパターン化し、とにかくカタログがドサツとあるのにうんざりし、ろくに見ないで紙がもったいないなあと思っていました。

そんなわたしがこのカタログのすばらしさに気づけたのは「食育バイザー養成講座」をうけ、バイザーになったのがきっかけでした。

「きなり」「コトコト」の2種類があること、オプションでベビーから高齢者までニーズに沿ったカタログ、山梨だけの「うまい甲斐」のチラシまであること、知っていました？

またおすすめします！や組合員さんの声を集めた太鼓判！の見出し、気づいていましたか？農薬をおさえている商品にはエコ・チャレンジ、有機栽培にはコア・フードといったマークがついています。

わたしは「きなり」を利用していますが商品の情報が満載です。簡単なレシピも材料となる商品と共にたくさん載っています。これとこれを注文して、あ！調味料がそろそろきれるからそれも注文して、これを作ろう！と「ぼちパル」に打ち込むこと、金額もわかりレジに並ぶ必要もエコバックもいらなくてあとは届くのを待つだけ！

スーパーに行ったら値段しか目にとびこんでできません。カタログには商品一つ一つに小さな字ですがすべて2～3行のコメントが書かれています。すごいですよね！毎週、毎週よくこれだけ丁寧に旬のものもキャッチし、きれいな写真や生産者さんの顔や想い、畑の様子等々載せられるものだと感心してしまいます。

時間がある時、いや、時間を作って一度ゆっくり読んでいただきたいと思います！わたしはカタログから学べるのがたくさんありました！カタログは食の教科書といってもいいくらいです！ぜひ日々の生活にカタログを味方に！！



懐かしい『あずきほうとう』

～甲斐の食育バイザーM. Iさんより～

半世紀程昔、お盆さんには父の実家に親戚が集まり、みんなで『あずきほうとう』を作って食べるのが恒例でした。

自粉ものした物を、器械のローラーにはおみ麺状に切るのが私たち子どもの役目で楽しみでした。もちろん小豆も手作り。大鍋で沢山作ったので美味しかったナ。

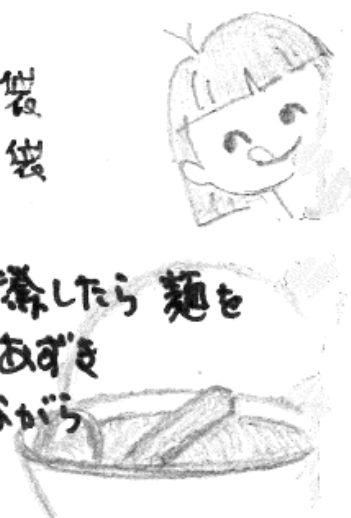
当時の様な事は出来ないの。食べたくなった時は簡単調理で懐しめます。

<材料>

- 産直小豆ゆであずき 1/2袋
- 甲州名物生ほうとう 1/5袋

<作り方>

鍋に70ccの水を入れ沸騰したら麺を入れ、柔らかくなったらずゆであずきを入れ、1分程かき混ぜながら煮立たせる



簡単保存可能イタリアン

～甲斐の食育バイザーK. Tさんより～

今日の社会状況の中でも確実に季節は廻り、気が付けば外では鈴虫がきれいな音色を奏で、秋の到来を感じるようになりました。

それにしても8月の暑さといったら・・・(汗)

我が家のミニトマト、そんな猛暑の中でも真っ赤なビタミンカラーの実をつけてくれて、食卓に彩りを添えてくれました。そこで、ミニトマトを保存しながら楽しめる方法を一筆伝授します！



☆ 簡単セミドライトマト ☆



- 天板にクッキングシートを敷いてから、ミニトマトを半分に切って乗せ、120℃のオーブンで1hrくらい焼く。



- 焼けたらビンに入れて、トマトがかぶるくらいまでolive oilをかけ、ふたをして冷蔵庫で冷やす。



- モッツアレラチーズと一緒にワインのおつまみに食べたり、パスタにしたり、煮込んだり、様々な料理に使えます。バリエーション豊富な食材としてお試しください！

「食育バイザーの知恵袋」初回はいかがでしたか？ご感想や食育バイザーさんに教えて欲しいことなどのご要望・ご質問がございましたらぜひお聞かせください。

お声はこちらご記入をお願いします⇒

「食育バイザーの知恵袋」へのご感想・ご意見などぜひお聞かせください

11/6 〆切 活動支援課行

最近ハマっている料理

～甲斐の食育バイザーJ. Nさんより～

今年の夏も暑かったですね。コロナ過で家族と食事に行くことも難しくなっていました。毎日の食事作りも本当に大変です。それで私は家でお店風も料理をアレンジして時々作っています。少ない食材・簡単な調味料でやる気のない時や時間のない時に作るメニューを紹介します。

☆ チーズダッカルビ風 ☆

【材料】

豚肉 or 鶏肉 / もやし / キムチ / ピザ用チーズ / ごま油
焼肉のたれ

【作り方】

- フライパンに肉・もやし・キムチを入れてごま油で炒める。
- 焼肉のたれで軽く味付けをして、ピザ用チーズをのせたら火を止め、ふたをして少しおいたら出来上がり。
- フライパンのままテーブルに乗せて洗い物を減らせます！
- 同じ材料で温泉卵か目玉焼きでビビンバ風にアレンジできます。冷凍の食材を使ってもいろいろアレンジしています。無理なくて、楽しい食事作りが出来るように心がけています。



お名前： _____

組合員番号： _____