

そ、パルシステム山来活動支援調

TEL: 055-243-6321

「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☆ 新型コロナウィルスの影響で、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☆



あけぼの大豆

【秘伝】あけぼの大豆の枝豆の茹で方

≪茹でる≫

- ① 塩水(濃度 4~5%)で茹でる
- ② 沸騰させないように、98℃くらい
- ③ 茹で時間はおおよそ 5~6 分くらい。途中で 取り出し、お好みの硬さまで茹でる。

≪冷温水につける≫

- ① 茹で上がったら、あら熱を取り、氷を入れた 塩水(8~9%)に付ける
- ② 塩水は冷えるときに染み込むので、塩水に 付ける時間は味を見ながら調整する。
 - ・ 塩水の濃さ 9%
 - ・漬ける標準時間3分
- ★食べるときは、サッと水をかけて表面の塩分を 落とす
- ★冷凍保存する場合はそのままで、解凍は熱湯で 一気に。

【材料】

☆枝豆のスープ☆

生の枝豆(さやから出して) 150g/ 固形コンソメ 2個 / 牛乳 200cc

【作り方】

- ① 茹でた枝豆をフードプロセッサーで ペースト状にする。
- ② 鍋に水 200 c c と牛乳を入れ、①の 枝豆を入れて火にかける。その中に固形 コンソメを入れる。
- ③ 塩・コショウで味を調える

☆枝豆ごはん☆

【材料】 お米 2合 /枝豆(茹でたもの) 200g だし昆布 1枚

【作り方】

- ① だし昆布を入れて米を炊く。
- ② 枝豆は茹でて、豆を出しておく(塩水を 少々かけておく)。
- ③ 出来上がったご飯に 枝豆を混ぜて出来上がり

FUTUS FUTUS ステキな青空、私の青空 びにしましま

トントを干して、ナスチレマ 大葉にんやり おいしくなって日もらして

おとうく様な 変身ふから

家庭菜園 お庭のはかはの見むりゃ 柿の葉 コンーヤかできかりハーブは楽いティーヌラム

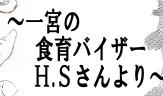
一手を帰しているかは干しものは、いかかとかしら

みかくの友、まさち、こんじゃく、大根華

寿) あんず ハルり、セッカ葉

夏」ゴヤ、ナス、ミニトスト、かはなや、いちが

手あたりしたかにチにみると、ふかろい発見に であえるかも



「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

お名前:

11/13 〆切 活動支援課行

組合員番号:

「食育バイザーの知恵袋」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。

← お声はこちらにご記入お願いします。



