

コープのドレッシングを使ったレシピ

ドレッシングでカンタン！
手羽元のひらきから揚げ



材料(2人分)
鶏手羽元 10本
CO・OP鹿児島黒酢入り
たまねぎドレッシング 大さじ4
小麦粉 大さじ3 片栗粉 大さじ1と1/2
揚げ油 適量 レタス 2枚

作り方
①鶏手羽元は皮をしたら骨に沿って、キッチンバサミなどで切り込みを入れて開く
②ジッパー付きの食品保存袋に①とドレッシングと一緒に入れてもみこみ、冷蔵庫に半日以上置く
③揚げ油を150℃に予熱する
④②小麦粉をからめ、粉っぽさが無くなった片栗粉をまぶす
⑤③に④入れて火を通し、油をきってレタスをのせた器に盛る

なすとしそと
豚肉のごまドレ冷しゃぶ



材料 (2人分)
豚肉 (こま切れ) 200g
なす 2本 青じそ 4枚
CO・OP深煎り胡麻ドレッシング 適量

作り方
①なすを5mmの厚さで斜め切りにし、水にさらして水気を切る。耐熱容器に重ならないように入れ、ラップをかけてレンジ(500W)で約5分加熱する。冷まして、水気を切る
②豚肉を沸騰直前のお湯でサッとゆで、水気を切って冷ます。(水にさらさない)
③器に①、②をのせ、ドレッシングをかけ、千切りにした青じそをのせる

※青じその代わりにブロッコリースプラウト
やかいわれ大根をのせてもおいしいです

和風ドレッシングの
サルサソース



最近、スーパーなどでトルティーヤやタコミートが購入できるので、ドレッシングで辛くないサルサソース(野菜や香辛料を使った生のソース)を作りタコスにしてみました。サルサソースはそのまま、お肉やお魚、スパゲティ、サラダにかけるなど色々な使い道があります。

材料(タコス8個分)
トマト 1個 玉ねぎ 1/4個 ピーマン1個
CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング 大さじ4

作り方
①トマトのへたを取り除き、1cm角に切つてざるで水気を切る。玉ねぎはみじん切にし、水に5分程さらして水気を切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。ピーマンは種を取り、みじん切りにする
②ボウルに①とドレッシングを入れて混ぜる。薄い場合はドレッシングを追加する。

※辛いのが好きな方はタバスコを適量、酸味がほしい方はレモン汁を適量入れてください

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、
産地や生産者、野菜や果物について紹介する
「コプ子さんの「農」ある風景」。
産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。
産地の様子や生産者にスポットを当てていきます！

スーパーウーマンはここにいた!!おいしい梨を皆さんに届けるため、
今日も全力、みんなのお母さん木村梨園

すでに今季のお届けはスタートしています、産直産地木村梨園の梨。第一弾は「ヒメコンゴ梨」でした。県南のフルーツ王国、南部町にある木村梨園さんは、コプ子さんのコーナーには2回目の登場です。

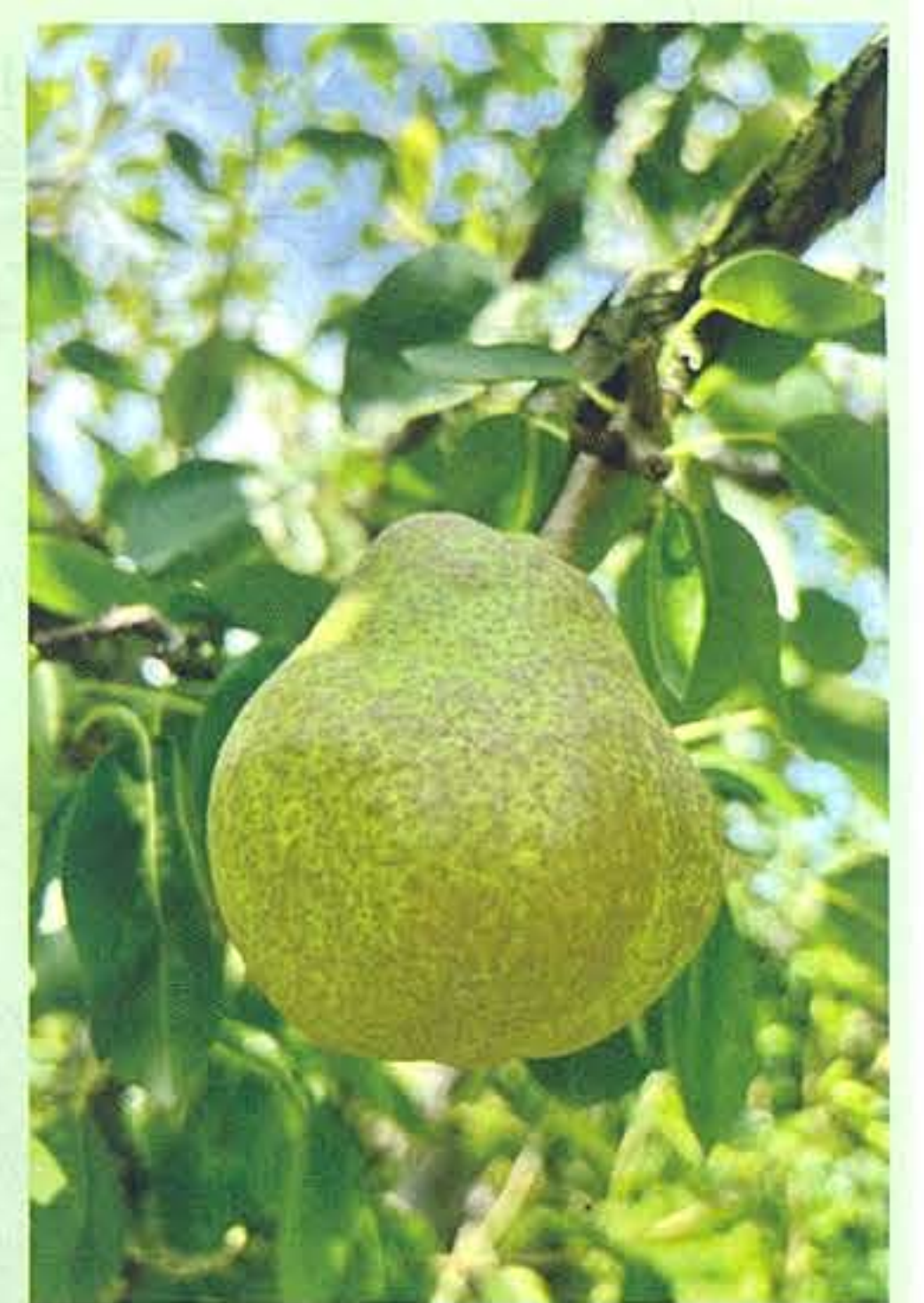
コプ子さんが大好きな、代表の木村敦子さんは、まさにスーパーウーマン。私が同じ年代になったときに、ここまで動けるだろうか?と感心してしまうほどアクティブな方です。木村さんは梨の他に、りんごやお米も並行して生産しており、さらには地域の農協の女性部での活動、軽トラに果物を積んで売り出す「軽トラ市」への出品、その上ご自宅では民泊「木村アグリハウス」を営み、農業体験を希望する国内外の老若男女を受け入れています。その合間を縫って、ご家族の介護もされています。

敦子さんのすごいエピソードはたくさんありますが、特に民泊については驚きです。木村アグリハウスには頻りに海外からの研修生が泊まりに来ます。しかも英語圏の子たちより、アジア圏の子たちが大半を占めるということですが、敦子さんはなんの躊躇もなく受け入れ、まったく言葉がわからない状況で一緒に夕ご飯を作ったり、農作業をするんだからびっくり。「イマドキは、研修生の子たちがスマホで翻訳してくれるんだ(笑)」と笑います。実はコプ子さんも、宿泊させていただいたことのある木村アグリハウス。一緒に夕飯を作りながら、敦子さんはなんでも「うん、うん、そうだね」と、すべてを肯定し聞いてくれました。「ああ、たのしいみんなのお母さんだね」とコプ子さんは思いました。「まだまだ新しいことを吸収したい、だって楽しいじゃない?」とおっしゃる敦子さん。コプ子さんはそんな敦子さんの背中を見て成長したいと思ってますよ!!

敦子さんは、ぜひ産地に組合員さんや職員にも来てほしい、とおっしゃいます。職員には、産地のことをもっと知ってもらい、組合員に伝えてほしいとも言っています。また、組合員のみなさんにも、ぜひ機会があれば梨を見にきていただいて、たくさん交流がしたいと望んでいます。実際に産地まで行くのは難しい場合も多いと思いますが、ぜひコプ子さんまで応援メッセージなどもお待ちしております。コプ子さんは「食べて応援!」も大推奨!! 9月末～10月には長十郎梨とお待ちかねのラ・フランスが案内されます。どうぞ皆さま、敦子さんが丹精込めて育てた梨のお届けをお楽しみに!



▲ヒメコンゴと木村敦子さん。
おいしくできたヨ〜



▲ラ・フランスの実
洋風なお名前ですが、とっても和風でシックなお花が咲きます。



▲「キムラノナシ」
なんだかとてもいい感じ。



▲梨の花