

今回、レシピに使った野菜の話し

・長芋

一大産地である青森県では長芋の収穫は春掘り（4月、5月）と秋掘り（11月、12月）の年2回行われます。旬は秋掘りのものですが、秋に掘らず土中で追熟させたものが春掘りのナガイモです。秋掘りの長芋は、アクが少ないのが特徴で、春掘りの長芋は甘味やコクが強いのが特徴です。

夏から秋に移る過程で、「夏バテ」を秋に引きずり、季節の変わり目の温度変化で気分や体調をくずしてしまう「秋バテ」対策に、粘り成分による胃腸の粘膜を保護する効果や豊富に含まれるビタミンB1の体力回復効果が期待できます。

・しめじ

一年中安定して供給されているしめじですが、野生のものは栽培されているものより大型で、秋に旬を迎えます。

しめじには、食物繊維が豊富に含まれており、便秘の解消や肥満予防、血糖値やコレステロール値の急激な上昇を抑えるなど生活習慣病予防の効果があるそうです。

脂質の代謝を助けるビタミンB2や代謝を助けるナイアシン、パントテン酸なども豊富に含まれており、栄養価の高い食材です。



ケチャップライスロール

2本分（卵焼き器が13×18の場合）

材料：ごはん 100g 卵 1個

C. 鶏ささみフレーク 1缶（70g）

C. ミックスベジタブル 30g 牛乳大さじ2

塩こしょう少々 サラダ油少々

バター5g ケチャップ大さじ2

塩こしょう少々

- ①ボウルに卵を入れて混ぜ、牛乳、塩こしょうを加えて混ぜる。
- ②卵焼き器にキッチンペーパーでサラダ油を薄くぬる。弱火で①を入れて広げる。表面が乾いた状態になったら卵を裏に返し軽く焼く。
- ③卵焼き器にバターを入れて中火で熱し、ミックスベジタブルを加えて炒める。ごはん、ささみ、ケチャップ、塩こしょうを加え、全体がまんべんなく混ざるまで炒め合わせ、粗熱をとる。
- ④ラップを敷き、②の卵をのせ、ケチャップライスを適量上に広げる。ラップごと手前からきつめに包んだら出来上がり

今月は

肌寒くなってきた時にピッタリのスープと秋の行楽に持って行けるオムライスのレシピです。



牛乳とナガイモのスープ

2人分

C. ベーコン2枚 長芋 100g

カットしめじ1パック 玉ねぎ 1/2個

バター（マーガリンでも可）10g 牛乳 200cc

C. 固形コンソメ 1個 塩小さじ1/3

こしょう少々 水 200cc

- ①長芋は縦十字に切り、切り口を下にして横1cm幅に切る。しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは1cm幅にスライスする
- ②ベーコンを1cm幅に切る。
- ③鍋にバターを入れて中火で熱し、ベーコンを入れて炒める。長芋、しめじ、玉ねぎ、水、コンソメを加え、ふたをして具材に火が通るまで弱火で3～4分煮る。
- ④牛乳を加え、中火で熱してあたためる。

焼いても・ポイルでもどんな料理にもウマイ!

★ゆでるとき

ポイルするときは、グツグツと沸騰しているお湯でゆでるとうま味が逃げてしまうそうです。70～80℃のお湯で約3分ゆでるのが良いとのこと。



★焼くとき

フライパンで焼いて食べる場合には、中火から弱火で2分ほど焼くのがGOODです。途中で水を少し加えると、皮がパリッとなっておいしく仕上がります。



コプ子さん食べてみた!!

以前から、組合員さんやまわりの職員からも「このウインナーおいしいよ」と聞いたことはありましたが、普段からウインナー類を我慢して食べないようにしているコプ子さん・・・

しかし、お弁当にお料理におつまみに万能すぎるウインナーが国産原料で食べられるなら！と実食してみました。

まず、本当にパリッとブリッとする噛み応えがイイ!!!というのが第一印象でした。そして、スモーク感がとてもよいバランスで香ります。あまり太すぎず、カットせずにそのままの状態でもパリッと食べてほしいウインナーだと思いました！コプ子さんの感想でした。



コプ子さんのピックアップ商品 9月号



co-op 国産ポークあらびきウインナー 85g×2
歯ごたえで選ばれる国産ウインナー。
はじけるうま味が人気です。
お肉の食感を活かして、
歯ごたえよく仕上げました。

あらびきならではのパリッとした歯ごたえと、ほどよいスモーク感。

「あらびき」とは、ウインナーソーセージの中でも、肉挽機プレート目5mm以上で1回挽いた肉、またはこれと同程度のものを原料としたものを「あらびき」と呼ぶことができます。細挽きや二度挽きに比べてツブツブとした肉粒感があり、国産ポークの力強いうま味がダイレクトに楽しめます。

原料肉は国産豚肉だけを使用しました。

原料肉に国産の豚肉のみを使用するため、ほかの輸入肉や副原料と混同することがないよう、また発色剤を使用しない無塩せき商品であるため品質管理には特に注意を払い、決まって製造は朝一番。食べごたえのある国産原料のウインナーを作ってほしいという声に応え、誕生しました。