

ミールキットを活用したレシピ

家族人数や好みに応じて食材を足したり、調味料を少なめにしたりすることで、ご家庭に合わせた形にカスタマイズすることもできますが、作ったものから別の料理を作ることもできます。ミールキットの中には3〜4人前の商品もあるので、世帯人数によっては1食分には少し多いという人もいるかもしれません。今回はそのような方にもご利用していただきたいと思い、ミールキットを活用したレシピを考えてみました。

ホイコーロー→お好み焼き



材料(1枚分)
らくうまキッチン回鍋肉 1/2
薄力粉 1/2カップ 卵1個
水 適量 ごま油 大さじ1

作り方
①回鍋肉を作る
②ボウルにごま油以外の材料を全て入れて混ぜる
③フライパンを中火にかけ、ごま油をひいて①を流し入れる
④両面を焼き、火が通ったら出来上がり



五目ビーフン→春巻き



材料(6個分)
らくうまキッチン五目焼きビーフン 1/2
春巻きの皮6枚 サラダ油 適量
小麦粉・水 各大さじ1

作り方
①五目焼きビーフンを作る
②水で溶いた小麦粉を使って春巻きの皮に包む
③油を温めこんがり揚げ揚げる



あんかけ焼きそば→オムそば



材料(1人分)
・らくうまキッチン
五目あんかけ焼きそば 1/4
・卵 2個

作り方
①セットの焼きそばを作る
②フライパンに油を熱し、よく溶いた卵を入れ、火が通ったら焼きそばを真ん中に置き、卵で巻く



肉豆腐→肉豆腐うどん



材料(2人分)
らくうまキッチン肉豆腐 1/2
うどん 2玉 ネギ 少々
七味唐辛子 少々

作り方
①肉豆腐を作る
②うどんをあたため、器に盛ったら温めた肉豆腐をのせる
③お好みでネギや七味唐辛子をかける



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！

野菜を愛し深浦を愛する生産者

にいおか しげみつ

深浦町舩作興農組合 新岡重光 組合長

はばたきでは2度目のご紹介となる「ふかうら雪人参」の産地、深浦町舩作（へなし）興農組合の新岡組合長。コプ子さんがリスペクトしてやまない生産者のお一人です。

テレビで見かけることも多い「ふかうら雪人参」。産地の舩作興農組合には、頻繁に有名タレントさんが来て撮影をしています。そんなタレントさん達を前にしても、普段と変わらないおもしろさ全開の新岡組合長。そう、主役は組合長なのです！有名人の上を行く勢いで笑わせます！それもすべて、まずは雪人参の魅力伝えること、深浦町の魅力を伝えることが第一だからなのです。（でも組合長は楽しんでます、とっても。）

がんばる若者をとにかく応援したいとおっしゃる組合長は、深浦町をもっと盛り上げたいという思いも強く、実は9月にWeekで初案内された「WESTVEGE」の「ふかうらトマト」は新岡組合長のご紹介で始まった商品でした。「深浦でがんばってる生産者がいるんだ」「組合員さんに食べてほしいんだ」という思いからご紹介いただき、Weekでの案内に至りました。そんな組合長、コプ子さんが伺う際には常に大歓迎していただきます。定期的にお会いして元気もらいたくなる存在です。商談もそこそこに、畑に戻って自ら作業を行う組合長ですが、頭の中は果てしなく広がる野菜の知識とビジネスのあれこれ、人に優しく地域に優しく、でも常におもしろいことを考えている、豪快で情に厚い、人の心をつかむ天才です。

Weekでの「ふかうら雪人参」の案内は1月からスタートします。深い雪をよけ、その下の冷たい土の中から一本一本人参を掘り出すのは大変な作業です。不安定な足場で！長時間の中腰姿勢で！一生懸命作業してくれる方がいるからこそ、私たちは甘い雪人参をいただくことができます。ぜひ、多くの皆さまにお召し上がりいただければと思います。



▲カメラを向けると常に大サービスの組合長。常にみんなを楽しみ気持ちにさせてくれるところが大好きなコプ子さんです。どうぞお身体に気を付けて、ずっとそのまますの組合長でいてください。



◀▲実は舩作興農組合でも熊や猿、さらに鹿の被害が頻発しています。動物の出現は日常茶飯事です、こんなに多いのは初めてとのこと。白神山地を背に広大な畑が広がるロケーション、「動物が出るのは仕方ないよ、共存していかなきゃね」と新岡組合長。雪人参も被害に遭っていますが、まずは従業員のみなさん気を付けて！

有名ファミリーレストランチェーンや有名ハンバーグレストランチェーンで高い評価を得ているふかうら雪人参。みなさんはどうやって食べるのが好きですか？産地では、丸ごとラップで包んで電子レンジで加熱→柔らかくしたあと、半分に切ってバターでこんがり焼いて『にんじんステーキ』にしてみましたよ！おすすめレシピありましたら、ぜひコプ子さんにお知らせください♡

