

萩原乳業の牛乳とヨーグルトを使ったレシピ

ヨーグルトで
バタチキカレー

今回は「生協牛乳萩原」と「あ
おい森のヨーグルト」を使ってレ
シピを作ってみました。



ダルゴナコーヒー

材料 (1人分)
インスタントコーヒー 大さじ2
砂糖 大さじ2
水 大さじ2
生協牛乳萩原 コップの8分目
小さな良く洗ったペットボトル

作り方
①ペットボトルにジョウゴなどでコ
ーヒー、砂糖、水を入れて、キャ
ップをしっかり閉め5分前後に振
る
②コップの8分目くらいまで牛乳を
注ぎ、ペットボトルからコーヒー
を上にくっきり注ぐ



パイナップルラッシー

材料 (4人分)
あおい森のヨーグルト 1カップ (180ml)
生協牛乳萩原 1カップ (180ml)
缶詰のパイナップル 4枚
缶詰のパイナップルのシロップ 大さじ3
氷 好きな量

作り方
①パイナップルを4つに切る
②切ったパイナップル、ヨーグルト、牛乳、
シロップをミキサーにかける
③コップに氷を入れ、②を注ぐ

※桃缶などで作ってもおいしいです。

ナン

材料 (4枚分)
小麦粉 200g ※別途打ち粉 適量
ベーキングパウダー 小さじ1½
塩 小さじ¼
あおい森のヨーグルト 大さじ4
水 大さじ4
サラダ油 大さじ1

作り方
①ボウルに材料を全て入れて混ぜる。
生地がまとまったら手で1分こね、
ラップをかけて10分おく
②台に打ち粉をして生地を4等分し、
めん棒で3ミリほどの厚さに伸ばし
ナンの形を作る。
③フライパンを熱し、②を並べ弱火で
両面に焼き目がつくまで焼く

材料 (2人分)
鶏もも肉 200g
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 大さじ1
チューブにんにく 小さじ1/2
チューブしょうが 小さじ1/2
C.イタリア産カットトマト
60g
カレー粉 大さじ1 (カレー
ーを使う時は大さじ½を目安
にしてください)
C.鶏がらスープ 小さじ2
水 100ml 砂糖 小さじ1
バター 20g
(マーガリン代用可)
水切りヨーグルト 100g

作り方
①鶏肉はひと口大に、玉ねぎ
はみじん切りにする。
②鍋にサラダ油、玉ねぎ、
にんにく、しょうがを入れ、
玉ねぎがきつね色になるま
で炒める
③トマト、カレー粉を入れ
1分炒めたら、鶏肉を入れ
炒める
④水、鶏がらスープを入れ蓋
をして、鶏肉に火が通るま
で時々まぜながら弱中火
で5分程煮込む
⑤火を止め、砂糖、バター、
水切りヨーグルトを加えて
よく混ぜる
※分離しやすいため、ヨー
グルトを入れたら再加熱しない

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」。
産地だけでなく、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！

化学合成農薬・化学肥料は一切使用していない有機栽培
すべての基本は「土づくり」

北海道大雪を囲む会

8人のメンバーから成る「大雪を囲む会」は北海道の真ん中、大雪山連峰を囲
む、美幌町、清里町、北見市、滝川市、新十津川町、中富良野町、上富良野町などで、
有機栽培のにんじんやゴボウ、玉ねぎ、じゃがいもを生産しています。Week では、
土ごぼうを中心に、玉ねぎやにんじんなども案内しています。

有機栽培農産物は、化学合成農薬・化学肥料、化学合成土壌改良剤を使わず3
年以上経過し、堆肥等による土づくりを行った畑で、栽培期間中も認められた農
薬・化学肥料以外を使用せず栽培された農産物のことです。その有機栽培で、安
全でおいしい農産物を作るための、すべての基本は「土づくり」だと大雪を囲む会
は考えています。コプ子さんは、代表の一戸農場さんの自家製の堆肥が保管してあ
る場所を見に行きました。一戸さん自慢の、木材チップや牛ふん、米ぬかを主原料
とした堆肥の山は、微生物の力で低温発酵しており中の方は湯気が上がるほど温
度が上がっています。そして不思議なことに、匂いもほぼないのです。

一戸さんいわく「こうした手作りの堆肥を使った、栄養バランスの取れた土で育
ち、的確な肥培管理をされた作物は病気にも強く、害虫も寄せ付けにくいんです。」
ということ。しかし有機栽培が一番人手・労力が必要になるのはなんといっても
「草取り」です。もちろん、除草剤は使用しませんから、手取りやカルチ機と呼ばれる
除草機械で行います。ご存じの通り、北海道は広い!!青森の畑も広いですが、比
べ物にならないほどでっかいのが北海道の畑です。それを人の手で除草する労力を
思うと、コプ子さんは心からの「いただきます」を唱えずにはいられません。

有機栽培は、一言で説明することができない大変な農業ですが、作っている人
の努力や苦勞を、ちょっぴりだけ知っていただければとコプ子さんは思います。



▲大雪を囲む会 代表の一戸義則
さん。いつも笑顔でパワフルな一
戸さん、この日はにんじんと共に
カシャ！



▲手作りの堆肥の山！中はホカホ
カで不思議な感覚でした。これは
有機栽培にとって大事な大事な宝
物ですね。



▲一戸さんの息子さん、宏公(ひろひと)さ
ん。ごぼうを持ってにっこりです。