

ムダなく使おう！

野菜には、普段捨てているけれど、調理の仕方ですぐ食べられる部分があります。食品を活用できれば、食品ロスを減らしながら、食卓にもう1皿おけるかもしれません。

キャベツの芯でつくる おつまみメンマ



材料
キャベツの芯 1個分
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1 砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/4 いり白ごま 小さじ1
ラー油 適量

- ①キャベツの芯は縦半分に切り、薄切りにする
- ②耐熱容器に切ったキャベツの芯とごま油・砂糖を入れてサッと混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で2分30秒ほど加熱する
- ③しょうゆ・ごま・お好みでラー油を加えて混ぜ、10分ほどおく

食べられる部分が多い ブロッコリーを使った ポタージュ



材料(4人分)
ブロッコリー(葉、茎、軸、花蕾) 100g
玉ねぎ 1/2個 ジャガイモ 1個
バター 大さじ1 水 75ml
コンソメ 1個 牛乳 300ml
塩こしょう 少々

- ①ブロッコリーの葉、茎、軸を細かく切ります。玉ねぎは薄切り、ジャガイモは皮をむいて角切りにします
- ②厚手の鍋に、バター、具材を入れて炒め、透き通ってきたら水、コンソメを入れて10分煮ます
- ③少し冷ましてミキサーで攪拌したら、鍋に戻し牛乳を入れてひと煮立ちさせて火を止め、塩こしょうで味付けする。粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしてもおいしい

すいかの皮と鶏肉の炒め物



材料(4人分)
すいかの皮 250g 鶏むね肉 100g
片栗粉 大さじ1 サラダ油 小さじ1/2
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1½ 塩 少々

- ①すいかの皮の外側の硬い緑の皮を剥き、薄切りにする(皮の薄いスイカもあるので、赤い部分があっても良い)
- ②鶏むね肉を細切りにし、片栗粉をまとわせる
- ③フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。色が変わってきたらスイカの皮をいれ、鶏むね肉の中心まで火が通るまで炒める
- ④めんつゆを入れて、スイカの皮がしんなりしてきたら出来上がり

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！

産地のみなさんはあったかい方ばかり！ 組合員さんのことを一番に考えています。 茨城県西産直センター

まずは「茨城県西産直センター」さんは「いばらきけんせい産直センター」とお読みします。ぜひみなさんに覚えていただきたいです！Weekでは、小松菜、チンゲン菜、なす、ズッキーニ、ゴーヤ、小玉すいか、とうもろこしなど、ほぼオールシーズン野菜や果物が案内されています。すでに暑さの始まっていた5月、茨城県八千代町で生産者のみなさんにお会いして参りました！

ズッキーニ生産者の新谷さんは、何年も前からWeekに写真が掲載されている生産者の一人でニコニコ優しい方！ズッキーニやキャベツを作っています。しかしハウスの中はすでにかかなり暑く、新谷さんも私たちも汗が噴き出していました。この温度の中で作業をする苦勞を改めて感じました。次に訪れたのが、小玉すいか生産者の堤さんのハウス。堤さんもととても楽しくて温かい方です。なんと、すいかを狙ってアライグマが出るそうで、とても心配していました。しかし「万が一自分に何かあっても家族が収穫できるように」と一つ一つのすいかに、収穫目安がわかるように色分けのテープを貼り、大事に大事に管理していました。

どの生産者さんも、組合員の皆さんに無事に商品をお届けることをまず第一に日々作業しており、コプ子さんはそのような生産者の姿を組合員の皆さんに伝えたいと常々思っています。少しでも多くの組合員の皆さんが生産者の姿を思い浮かべ「食べて応援」してくださることを祈り、コプ子さんは次の産地へ向かうのです！！



▲すいかを育てる堤さん。
長年コープあおもりに出荷してくださっています。
「持って帰って食べさせたかった！」とおっしゃってください、とてもありがたく思いました。(自分で注文して食べました！おいしかった！)



◀ズッキーニの収穫が始まっていた新谷さんのハウス。ツルツルむちむちの立派なズッキーニ、本当に美味しかった！新谷さんのズッキーニがきっかけでズッキーニをととても好きになったコプ子さんです。



◀こちらは担当の茨城県西産直センター渡部さん。心から優しい笑顔の素敵な渡部さん。経験不足のコプ子さんが安心して心を開ける、ありがたい存在なのです。これからもどうぞよろしくお願いいたします



◀茨城県西産直センターの職員の方が、なんとお昼ご飯を作ってくださいました。とても感動でした。本当においしくて、一生忘れない味です。