

クローズ CLOSE UP! アップ



生産者さんと食べる人をつなぎ、
地域を元気にしたい!

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ
(高松市在住)

須賀 ひとみさん

自称「農家の営業」として、
生産者と食べる人をつなぎ、
地域を元気にしたい!と活
動している。コープかがわ
の学習会等でも活躍中。

作る人と食べる人をつなげる
ことに喜び

野菜嫌いだったお子さんが
「おいしい」と嬉しそうに食
べてくれて、それを見た農家さ
んの頑張るわ〜と喜ぶ顔
を見られることが嬉しい。家
庭の食卓でも、「この卵は〇
〇さんが作ったもの、お米は
〇〇さんの」と、作った人
の顔を思い浮かべながら食
べると、幸せで超リッチな気分
になりますよ!

何を伝えていくか
野菜の歴史や現状の問題点
などの知識を身につけたもの
の、最初は何を伝えていいの
か分かりませんでした。生産
者の方たちと接する中で、食
べているものは何か、何のた
めに食べるのかと、食べてい
る私たちが食べることをもっ
と意識しなければ!と痛感し
て。そんな思いから3年前に
「地産地消Shokko」を立ち上
げ、田植えやイチゴ狩りなど
のイベントを積極的に開催し
ています。農場で実った野菜
を収穫して、体験してみても
何かを感じたり、生産者と消費
者が交流して、食への意識を
持つことにつながるいいな
と思っています。

※讃岐をシヨク(食、触、職、色、植、
shock(驚き))を通じてもっと
知ろう、楽しもうをコンセプトに活
動しています。



▲昨年11月にコープ香西で行
われた「旬のお野菜講座」

ご縁が広がって
起こる化学
反応が楽しい!



須賀さん おすすめの 野菜を食べよう!

- 食べる順番は生野菜から
生野菜を先に食べて、含まれている
酵素を摂り入れると、後に食
べたおかずの消化を助けてくれます。
(果物でも同じ効果アリ)
- お酒のおつまみには枝豆や豆腐
大豆製品は、アルコールの分解や
代謝を助けてくれます。

編集後記
「なすそうめん」、そうめんお好み焼の
美味しさにビックリ!夏だけじゃもった
ないですね!大人買いして年中楽し
たいと思います。
(編集者H)

お便り募集!

応募締切り
8月8日(土)

プレゼント商品

※当選発表は、当選者にプレゼント
商品をお渡しして発表に代えさせ
ていただきます。配送担当者、又は
店舗のサービスカウンターにてお渡
しします。

5月号のクイズの答えは「産直」で
した。

お便りカードにクイズの答え
を記入し、地区担当店舗
サービスコーナーへご提出く
ださい。
クイズの正解者の中から、抽
選で20名の方にコープ商品
をプレゼント致します。

※写真はイメージです。

プレゼントクイズ

小豆島土庄町の(有)匠食品さんで製造されている
「コープかがわオリジナル
小豆島 そうめん」

●みんなの広場のテーマは「えっ!これって我が家だけ!?」です。
我が家では当たり前だと思っていたことが、実は違っていた…。というエピソードをお寄せください。
テーマ以外の声もお待ちしています!

十河先生の るんるん クッキング

なすそうめん

材料(2人分)

- なす.....2個
- 油あげ(短冊).....2枚
- 赤唐辛子.....1本
- そうめん.....1束
- 彩りにオクラ又はインゲン.....適量

1人前約270kcal

- だし(いりこ).....2カップ
- 砂糖.....大さじ1・1/2
- 淡口醤油.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2

ポイント!

- 赤唐辛子を早めに入れると、よりピリ辛の煮汁に。

そうめんをゆでずにそのまま煮汁に入れる家庭
もあります。冷たくしたものや、そうめんが
つゆを吸ってふやけたものなど、それぞれのご家
庭での味わいがある懐かしい料理です。

作り方

- ① なすはガクを除き、タテ半分にし、皮に浅い切り
目を入れ3cm幅に切り、水に放してアクを抜く。
- ② 油あげを1.5cm幅の大きめの短冊切りにする。
- ③ 赤唐辛子は、種を除き輪切りにしておく。
- ④ オクラは塩でこすりうぶ毛を除き、塩ゆでする。
- ⑤ 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、水気をきったなすを炒め、
②を入れ、煮立ったら油あげと赤唐辛子を入れて煮る。
- ⑥ なすが煮えて味がほどよく含んだころ、固めにゆ
でたそうめんとおクラを入れて、さっとひと煮し、
火を止め器に盛る。

郷土料理

なすそうめん

ポイント!

- オクラは、入っ
ているネットごと塩
もみしてうぶ毛を
とり、水で洗い流
すと便利!

十河先生の るんるん クッキング

冷やしワンタン

冷たくマズルツと食べやすい

材料(2人分)

- ワンタンの皮.....30~40枚
- 鶏ミンチ.....80g
- えび.....80g
- 青じそ(千切り).....10枚
- 玉ネギ(みじん切り).....1/6個
- 生姜(みじん切り).....10g

1人前約250kcal

- 酒.....小さじ2
- ゴマ油.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々

(薬味としてお好みで)

- 酢じょうゆ ○練り辛子
- ラー油など

作り方

- ① えびは殻と背ワタを除き粗みじん切りに
し、軽く酒、塩をふって下味をつけておく。
- ② ボウルに①と鶏ミンチ、青じそ、玉ネギ、生姜、
③を入れ、粘りが出るまでしっかり練り混ぜる。
- ③ ②をワンタンの皮に包み、たっぷりの熱
湯にパラパラと入れ、浮き上がってきたら
氷水にとる。冷やしておいた器に盛り、酢
じょうゆ又はめんつゆなど、好みの薬味を
添える。

※2回に分けてゆでるとワンタンどうしがくっつ
かず、中身が飛び出さずにゆがけます。
人参、筍、しいたけの薄切りが入った中華ス
ープに入れ、温かくいただくのも美味しいです。

ワンタンの包み方

- 1 割り箸に具をとり手前の角
に置き、箸を回転させて、
点線の部分まで巻く。箸を
抜き、両端を押さえる。
- 2 残した角を手前
になるように向き
を変え、左右の耳の片方に水
を付け、奥側に重ねてとめる。

ワンタン(雲吞)は文字通り
雲を呑むようにつるんと
食べられ、生姜などで食欲
増進&夏バテ防止にも!

十河先生の るんるん クッキング

すいかのスムージー

ひんやりシャリシャリ

材料(2人分)

- すいか.....300g
- 冷水.....100cc
- 砂糖又ははちみつ、
ガムシロップ.....大さじ2
(すいかの糖度によって加減してください。)

1人前約95kcal

作り方

- ① すいかは小切りにし、種をとって冷凍
する。
- ② ミキサーに①と冷水、砂糖を入れてな
めらかなシャーベット状になるまで攪
拌すれば出来上がり。

※ミキサーがなければ、目の粗い卸し金で手早
くすり卸しても作れます。

応用編

キウイのスムージー

キウイ.....大1個
牛乳.....100cc
砂糖.....大さじ1~2

作り方は同じ。甘さ
は調整してください。

あまり甘くないすいかなどを利用するとよいでしょう。
トマト、りんご、バナナ、オレンジなどとブレンドしたり、
ヨーグルト、豆乳、野菜などを入れたり、自分だけの
マイルドスムージーを作ってみましょう。

住所 _____ TEL _____

お名前(ペンネーム可) _____ 組合員コード _____

※プレゼントのお届けに必要となりますので、住所・TEL・お名前・組合員
コードは必ずご記入ください。

※お預かりいたしました個人情報、機関誌やHP、まいご〜ぶへの掲載に活用させて
いただきます。

センター・店 舗
(地区担当) (サービスコーナー)
↓
経営企画室
087-835-2130

