

クローズ CLOSE UP! アップ



つながって、想いが同じで
あれば元気になれる

株式会社かけあしの会
香木 みき子さん
(右手県宮古市在住)

元いわて生協地域理事。復興支援担当。
岩手県宮古市を本拠地として活動している「株式会社かけあしの会」メンバー。地域に少しでも仕事を提供し、働く喜び、生きがいにつなげたいと、地元で貢献できる商品開発・販売に、全国各地のイベントを駆け回っています。

震災から5年経って

あっとい間という気がしますが、もう5年が経ちました。震災から始まり、今は風化や格差のようになりつつある中、心の復興のほうに移ってきています。

当時私は、いわて生協の地域理事をしていました。地震の翌日、高台にあった生協のお店で、いわて生協の常勤者(職員、パートさん)が地域の方たちのために汗を流しながら品出しをしている姿を見て、落ち込んでいた自分が情けなくなりました。「がんばろう!」ってスイッチが入った瞬間でした。

今年も「総代会」や「生協まつり」でお会いしましょう!



▲「かけあしの会」ホームページ
http://kakeashinokai.com/

皆さんへメッセージ

震災は辛い経験ですが、人とのつながりをより強く感じられるようになりました。私が笑顔でいられるのは、忘れられない心寄り添ってくれる皆さんとつながっているからです。ありがとうございます。
岩手にもぜひ遊びに来て下さい!楽しかったね、美味しかったね!と言っていただけのこと、そこに暮らす私たちにあって喜ぶです。

岩手におでんせ~! (来てね~)



▲地元の方々が集まって小物づくり

編集後記
るんるんクッキングでは実際に調理して私が「へえ〜!」と思ったポイントや、カメラで撮影して小さく写真を載せています。作ってみました、美味しかったです!の声が励みになります!(編集者H)

※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。配達担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。
新春号のプレゼントの答えは「申」でした。

応募締切り 3月31日(木)

プレゼント商品

※写真はイメージです。

お便り募集!

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お渡しします。

プレゼントクイズ

素材そのものの風味が生きています。

コープの ベーコン

●次回5月号は「コープかがわ50周年特集号」です。機関誌「生協かがわ」は、組合員さんの声で作られています。引き続き、暮らしの中での想いや願いをお聞かせください。

十河先生のるんるんクッキング

豚ヒレ肉のベーコンロール

簡単だけどオシャレ!

材料(2人分)

豚ヒレ肉...200g
塩・こしょう...各少々
無塩せきベーコン...2枚
ブルーベリー...2粒
赤ワイン...大さじ2
玉ネギ・セロリ・ニンニク...各少々

1人前約400kcal

パイオン...大さじ2 (水大2にコンソメ顆粒(ひとつまみを溶いたもの))
バター...大さじ1/2
塩・こしょう...各少々
① 人参セロリ・カリフラワー・ブロッコリーなどのピクルス
付け合せ
ほうれん草(1/2束)のバターソテー

作り方

- 豚ヒレ肉は4枚に切って塩・こしょうし、ベーコンを縦半分に切って肉に巻き、爪楊枝で止める。(写真①②)
- ブルーベリーは種をとり、赤ワインにつけて柔らかくしたらとり出し、玉ネギ・セロリ・ニンニクと一緒にみじん切りにする。
- 少量の油で①を両面焼き、②の赤ワインをふりかけ、ふたをして中〜弱火で中まで火を通す。
- 肉をとり出し、バターと②を入れて中火でしんなりするまで炒め、パイオンを入れて弱火で煮て、塩・こしょうで味を整えソースを作る。
- 器にほうれん草のバターソテーをしき、肉を盛り、④をかける。①を添え、お好みでパルメザンチーズをかける。

ピクルスの作り方

【水1/3カップ、米酢1/4カップ、砂糖大1・1/2、塩小1/3】を合わせ、お好みの野菜とレンジで3分加熱。(セロリは加熱後に漬け込む)冷めたら完成。
＊ラッキョウ酢、べんり酢の場合は、同量の水でのばして使う。

ポイント!
キッチンペーパーで肉表面の油を拭きとると、マッシュポテトが塗りやすいです。

機関誌のモニターさん募集!

ご希望の方は「○」をお付けください。
※追って、担当者からご連絡いたします(詳しくは3面に)。

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への掲載のみ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)
↓
組織部
0120-4884-10

十河先生のるんるんクッキング

お子さんとつくるパーティメニュー

ミートローフ

材料(4人分)

合挽き肉...320g
パン粉...1/2カップ
牛乳...1/3カップ
卵...1個
玉ネギ...中1個
バター...大さじ1

1人前約530kcal

ソース

トマトケチャップ...1/3カップ
ウスターソース・バター...各大さじ1・1/2カップ
カレー粉(隠し味程度少量)・肉汁

付け合せ

マッシュポテト・人参の甘煮・ブロッコリー・パセリ など

味付け

トマトケチャップ...大さじ1・1/2
塩...小さじ1/2
こしょう・ナツメグ...少々

作り方

- パン粉に牛乳を入れて湿らせておき、玉ネギはみじん切りにして、バターで炒めて冷ましたら合挽き肉と味付けの調味料を入れ、粘りが出るまでしっかり練る。
- 天板にオーブンシートをしき、②をかまぼこ型に整えてのせ、上を少しくぼませる。サラダ油を薄く塗り、230度に予熱したオーブンで10分焼き、190度に下げて、さらに15分焼く。焼きあがった肉汁はソースに使用。
- 表面の油を拭きとり、マッシュポテトを肉全体に塗り、口金をつけた絞り出し袋に入れてデコレーションし、再度オーブンで軽く焼き目をつける。
- ソースの材料と②の肉汁を鍋で温め、③を盛り、付け合せを飾り、ソースをかける。

ポイント!
キッチンペーパーで肉表面の油を拭きとると、マッシュポテトが塗りやすいです。

十河先生のるんるんクッキング

いわし・さんま蒲焼缶で作る卵焼きと丼

材料(2人分)

いわし蒲焼缶...1/2缶
さくらたまご...3個
① だししょうゆ...小さじ1
② 水...大さじ3
きざみネギ・生姜の千切り・大根卸し

1人前約305kcal

作り方

- さくらたまごを溶き、①を加えよく混ぜる。
- 卵焼き器を温め、薄く油をしき、①の1/3を流し入れ、いわし、ネギ、生姜をのせて巻く。
- 巻いた卵を向こう側に寄せ、手前のあいた部分にも油をしき、残りの卵の半量を流し入れて巻く。3回目を巻いて出来上がり。
- 器に盛り、大根卸しを添える。

ポイント!
焼いた後、まきすで巻いておくと形よく仕上がります。

さんま丼の作り方

さんま蒲焼缶を器に移し、レンジで温める。熱々ごはんはんに缶汁をかけ、もみりを散らし、さんま、温泉卵、きざみネギ、卸し生姜をのせる。

岩手県で製造