



なかむら農園
産直デラウェア

かわちあすか
河内飛鳥の地は
(羽曳野市飛鳥)
デラウェアに最適

デラウェアは明治の初めにアメリカデラウェア州から伝わり、この地域ですぐに生産がはじまりました。「ここは冬もあまり寒くならないし、台風が来ても被害を受けにくく、遅霜に負けない気候風土なんです。120年前からいろいろ作りながらも、一番合ったのがデラウェアでした」と仲村さん。「土作りにこだわりの、鶏糞、米ぬか、剪定し

- ▲ひとつずつ手で摘みとり
- ◀細心の注意で量目もきっちりと



産直 デラウェア
2~3房、200g
8月4回 198円

たぶごうの木の枝やトリミング除去したたぶごうを発酵させ、2年かけて堆肥を作り出す。そのうえで、土壌の分析をして、不足している栄養分を補充します」。

親子三代にわたりデラウェア作りを続けてこられた仲村さん。パルコープのお付き合いは、パルコープの前身の3つの市民生協の時代から30年近くになります。高校2年生の仲村さんの息子さんも、「デラウェア作りを継ぐ」と決められているといいます。生協組合員にとっては心強いかぎりです。



なかむら農園の仲村知也さん、晴瑠美さん

cooking

Pa・ぱつとクッキング ④

材料・2人分

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用.....200g
- レタス.....1/2個
- みょうが.....1個
- かいわれ・1/2パック
- ④ ポン酢.....大5
- ④ ごま油.....小1
- 片栗粉.....適宜

のどさしつるりの食感です



一人当り
349Kcal

豚しゃぶサラダ

作り方

- ①豚肉は半分に切り、片栗粉を薄くまぶし、熱湯にくぐらせてざるに上げてそのままさます。④は混ぜておく。
- ②レタスは冷水にさらし、パリッとしたら水気を切って、食べやすくちぎる。みょうがは半分に切って、斜め薄切り。かいわれは根元を切り、長さを半分に切る。ボウルに豚肉、野菜を入れて混ぜ、器に入れて④のたれをかける。

材料・2人分

- 豚肉生姜焼き用...6枚
- にら.....1/2束
- 白ねぎ.....1/2本
- トマト.....1個
- サラダ油.....大1/2
- ④ 白すりごま・しょうゆ・みりん...各大1/2
- ⑤ にんにくすりおろし.....小1かけ分
- しょうが汁.....にんにくと同量
- ⑥ 白すりごま・みりん.....各大2
- しょうゆ・ごま油.....各大1/2

香りが食欲をそそります!



一人当り
432Kcal

豚肉とにらのスタミナ炒め

作り方

- ①ボウルに④を入れ、豚肉をもみこむように加え、10分ほどおく。
- ②にらは5mm長さ、白ねぎは粗みじん刻む。
- ③⑤は混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、豚肉を炒め、焼き色がつけいたら②を加え、⑥をまわしいれる。大きく混ぜながら汁けをからめ、照りが出たら器に盛り、トマトをそえる。