

2010.9.13

ブルーベリー
 収穫ツアー 8月1日
 16家族 41人参加



ブルーベリーがりなど、したことがなかったのとて、とってもいい経験になりました。ブルーベリーって、どうやってできるの、どうやるかな、と思っていました。でも、今日、そのぎんがとけました。ブルーベリーは、ふつうに木になるんだな、みとぎも人の答えが見つかりました。とても暑かったの、とて、しんどかったですが、とてもいい経験になりました。ブルーベリーも、とても美味しかったです!!! また、ブルーベリーがり行きたいです!!! 今日はありがとうございました。

鶴見区 奥村安純ちゃん

白からピンクになて
 赤になて 青になて
 黒になんねん、って思った。
 寝屋川市 北口祐里ちゃん



パルコープ組合員が植樹した樹もある、松岡さんの園地



和歌山県・紀ノ川農協へ今年もたくさんの親子が訪れ、生産者の思いを聞いたり自分たちで収穫の体験をしました。



ブルーベリーはふつうに木になるんだなあ



有機栽培トマトを作っている津田さんのハウスの前で(写真左上が津田さん)

トマト
 収穫ツアー 8月8日
 5家族16人参加



トマト嫌いだった息子が一株トマトを食べてからトマト好きになり、収穫ツアーへ参加することにしました。生産者のトマト作りに関するお話をいろいろ聞いて、大変な努力をなさっているのが良くわかりました。暑い中、何時間も作業をされているかと思うと、本当に頭が下がる思いです。

城東区 中岡三恵子さん

cooking

Pa・ぱっとクッキング 28

材料・2人分

- ご飯……茶碗2杯
- さんま……1尾
- ④ごま油…小1/2
- しょうゆ…小1
- 大葉………5枚
- みょうが……2個
- 白いりごま…少々

焼いて、ほぐして、のせるだけ!



1人当り
415Kcal

作り方

- ①さんまは焼いて、粗くほぐし④をまぶしておく。
- ②大葉、みょうがは千切りにして水にさらす。
- ③温かいご飯に②の半量を混ぜ器に盛り、①と②をのせ、ごまをふる。

材料・2人分

- ご飯……茶碗2杯
- ゴーヤ………1本
- 塩………少々
- マヨネーズ…小1
- ④牛こま切れ…100g
- 生姜みじん切り…小1
- 白いりごま…少々
- ごま油………小1
- ⑥酒しょうゆ…各2
- 砂糖………大1

残暑にガッツリ食べられる丼ぶり



1人当り
604Kcal

作り方

- ①ゴーヤは種とわたを取り薄切りにし、1/4はみじん切りにして、塩少々ふり、軽く絞ってマヨネーズとあえ、ご飯と混ぜ合わせる。
- ②残りのゴーヤは3ミリぐらいのうす切りにして、氷水に5分さらして水気をふく。
- ③フライパンにごま油を熱し④を炒め、⑥を入れ弱火にして5分ほど煮、②を加えて炒め、ごまをふる。
- ④器に①を盛り、③をのせる。

ゴーヤご飯の甘辛丼

さんまの簡単混ぜご飯