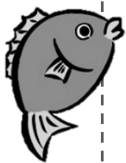


委員のおすすめ消費材を紹介します！



今までは、1本をよやく・るしていましたが、仕事を辞めてからは家でコーヒーをカフェオレで飲むことも多く、ちょっと足りないことが増え2本にしました。あまりそうな時は、グラタンを夕食に出したり、コーンスープ（スイートコーン缶クリーム状+コンソメ+牛乳）やプリンやホットケーキを学校帰りで空腹の子どものおやつに出したりしています。（竹中）

和光スパイスの『カレースパイスセット』をご存じですか？ キーマ(チキン)カレー・ターメリックライス・マサラチャイ4人前が2回分作れます！レシピも同封されています。鍋にフタをしないで、時々混ぜながら煮込むだけ。ターメリックとオリーブオイル大さじ1だけでライスも出来ます。本格インド風カレーを作ってみませんか？（中島）



馴染みのある魚が減っているなか、鯛はたくさん獲れているようで、私のおすすめは、下処理済みの「明石産真鯛」です。シンプルな塩焼きが好きですが、たまにはアクアパッツアであっと驚くごちそうに！ 解凍後に塩をふって、出てきた水分をふき取るのがポイント。お手頃価格なので冷凍室に常備して、おいしい鯛を食べてくださいね。（宇野）

おでんに欠かせない練り物のひとつ、高橋徳治商店のぼたん竹輪。煮物などにしか使えないと思い込んでいましたが、生で食べられることを知りました。ちょっと冷凍庫から出しておくだけでカットできて春雨サラダやスープに大活躍。しっかりとした魚の味がして、「これ、おいしいよね～」と子ども達にも好評です。「ほぼ魚だからね」と毎回ニヤリとする母なのでした。（安川）



田んぼに稲が実っているのを見たことはありますか？小麦はどうでしょう？田んぼが無くなることって考えられますか？ 当たり前にあると思っている国産のお米がなくなる時がくるかもしれないと心配です。お米をきちんと食べませんか？ 5キロ1袋は約33合です。1日1合、週末2合炊くとしたら1ヶ月で1袋なくなります。4週に1袋よやく・るすればぴったりです。よやく・るは食べる約束であると同時に自分の食べるお米の確保という意味もあります。生産者が丹精込めて作ったお米をキープしましょう。それは自分のお米を作る田んぼを維持することになります。（小野田）



委員会では毎年、一番近いお米の生産地である滋賀県の竜おうみ米の生産者を訪問し交流しています。去年は田植えの時期に訪問しました。今年は収穫の時期に訪問する予定です。一緒に行きませんか？消費材委員募集中です！！

