



産直ニュース（農・畜・水産）7週号



生活クラブの産直材は、より美味しくより安心して頂ける様に生産者を指定しています。このため、天候・生育状況等によってはお届け週が予定変更になる場合や、緊急にお知らせが必要な場合もありますので、本ニュースで産地の状況をお知らせします。生活クラブ関西

今後のお届け品スケジュール

配達日	よやく・る お届け品目
7週 2/18 ↓ 2/21	いちごA登録 いちご予約⑦ ふじ⑫ キウイ⑤ ポンカン③ 不知火①
8週 2/25 ↓ 2/28	いちごB登録 いちご予約⑧ 不知火② 小玉ふじ① (!)
9週 3/4 ↓ 3/7	いちごA登録 いちご予約⑨ 不知火③ 小玉ふじ② (!)

※ (!) は量目変更等の調整です ※カタログ注文青果は除きます

■カタログ企画「木成りネーブル（アイワ研究会）」は豊作です！

ネーブルは通常 12 月に収穫し、3 月まで追熟貯蔵して出荷しますが、「木成りネーブル」は温暖な気候を利用して、樹上で 2 月上旬まで完熟させて収穫しています。木成りならではの濃厚な味わいを堪能してください。

■バナナのアレンジレシピ

2/7（金）に ATJ（オルタートレードジャパン）バナナ担当者の小島さんが岸和田の仕分けセンターに来られました。生食以外のアレンジレシピを教えてくださいましたので、ぜひお試しください。（お届け時のバナナニュースに掲載されたものです）

<材料>（1人分）

- ・完熟のバラゴンバナナ：1/2 本～1 本
（1 本の場合は量が少し多くなるために耐熱ボウルの使用がおすすめです）
- ・卵：1 個
- ・オリーブオイル（他のオイルでも可）：小さじ 1
- ・ホットケーキミックス：大さじ 4
- ・マスコバド糖（他の砂糖も可）：大さじ 1



<作り方>

1. バナナを大きめのマグカップに入れてフォークなどでつぶす。（小さな塊は残ってもOK。バナナの一部を輪切りあるいはダイス状にカットしてレンジ前に上にのせたり混ぜたりしてもOK）。
2. 1 に卵とオリーブオイルを入れて混ぜ、ホットケーキミックスとマスコバド糖も入れてよく混ぜる。
3. 500W のレンジで約 2 分 30 秒加熱する。生っぽさがある場合は、追加で数十秒加熱する。
※レンジ中はかなり膨らみますので大き目のマグカップの使用推奨です！
バナナ 1/2 本の場合はふわふわな食感に。1 本の場合は冷ましてからお召し上がりください。しっとりとした食感が楽しめます。