

あっぱれはればれコンテスト 審査結果発表

5/31 から 8/1 までの期間、SNS 上にて「あっぱれはればれコンテスト」を開催し、「あっぱれ育ち野菜」「はればれ育ち野菜」の使いこなしに関する投稿を募集しました。応募期間を通じて117件もの投稿があり、8月の消費委員会で審査を行いました。

「青果の利用促進」の観点から審査を行った結果、大賞には **yukko.210** さん、優秀賞には **suouhiroko** さんと **hana_h_simplelife** さんが選ばれました。3人の皆さん、改めておめでとうございます！それぞれの投稿内容をご紹介します。

大賞

内容「わんぱくサンド」

【選考理由】

- ・野菜びっしりの「映えサンド」を食べてみたくなる
- ・育児で忙しい中でも食事に気をつけているところが垣間見え、アースメイド野菜の魅力も紹介されている
- ・あっぱれはればれ野菜についても説明が入っていた
- ・とにかくキレイ。インスタ映え、楽しくなっちゃう！

【yukko.210 さんより一言】

幼少期から 30 年以上、生活クラブの商品を食べて育ってきた私は、自信を持って(笑)応募しました！生活クラブのアースメイド野菜をどうやったらいちばん活かせるかって思ったら、そのまま食べるのが一番だ！と思い、今回の応募料理にいたしました。野菜の香りや旨味が全部感じられる 1 品だと思えます！

私達の世代には、まだまだ生活クラブの消費材を知らない方がたくさんいらっしゃるの、SNS で生活クラブの消費材の良さをこれから発信出来たらいいなあと考えております！

今回はこのような素敵なお縁を、ありがとうございました♡



内容「サステイナブルに暮らすアイデア 16/100」

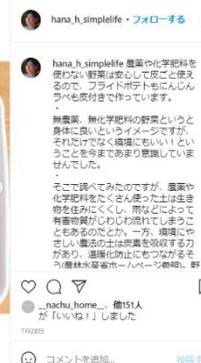
【選考理由】

- ・あっぱれはればれ野菜について説明が入っていた
- ・土に関する説明も入っている。皮つきポテトと人参ラペがおいしそう
- ・農薬や化学肥料のことなど、わかりやすいコメント。写真もとても見やすい

サステイナブルに暮らす100のアイデア



16. できるだけ農薬、化学肥料の少ない野菜を選ぶ



【hana_h_simplelife さんより一言】

体にも環境にも優しい、あっぱれ育ち、はればれ育ちの野菜をこれからもたくさん食べていきたいです。これからのシーズンは北海道のかぼちゃを楽しみにしています！

優秀賞

内容「ミニトマトマリネ」

【選考理由】

- ・マリネの作り方だけでなく、それを使ったバリエーション料理も紹介されていた
- ・いろいろな料理に活用できて美味しそうなので。和えるだけのパスタは簡単にできそう
- ・この家に生まれたかった！お店みたいですごい

【suouhiroko さんより一言】

ミニトマトマリネは簡単に作れ、色々なお料理に応用がきくので、ミニトマトが届いたらまずマリネを作っておきます。

そのまま食べても、サラダに混ぜても、パスタと和えたり、カレーにも汁ごと加えても。

インスタを見て早速作ってくださったという方もいらしてうれしい限りです。そろそろミニトマトも旬が終わり、皮が少し硬くなってきています。できれば、ぜひ旬のときにも作ってください！



優秀賞の **suouhiroko** さんの投稿にはレシピも載っていました。カンタンなので、この紙面で紹介します

<ミニトマトマリネのレシピ>

- ミニトマト(1パック)を横半分にカット
- ニンニク(1片)つぶす
- 真塩(小さじ 1/2)・黒胡椒・素精糖(小さじ 1)
- なたね油(大さじ 2~)
- (あればミックスハーブ)

すべての材料を瓶に入れてひとまぜして冷蔵庫で一晩なじませる⇒完成です！

他の投稿もぜひご覧ください！
Instagram で #あっぱれはればれコンテスト のハッシュタグを検索♪

「健康な牛を育てるために」～8/30牛乳消費地交流会～

生活クラブの牛乳は独自の衛生管理基準によって搾乳され、自前の牛乳工場で製造される、国内トップクラスの品質の『パスチャライズド牛乳』です。おいしさの理由のひとつは、72度15秒間殺菌。熱による成分の変性が少なく、さらっとしてほんのり甘みのある牛乳になります(市販の牛乳の9割は120～150度2秒間殺菌)。

日本アルプスの麓、長野県松本市に位置する三村牧場。動画で牛舎や一日の様子を紹介してくれました。イメージとはちがいコンピューターで管理されていました。ロボット搾乳機が24時間稼働しており、牛たちが好きな時間に自らロボットに入り搾乳が行われます。どうして自らロボットに入るのか？それはエサ目当てにやってきます。何度もエサを食べに来て搾乳の回数を2.7回/日に設定しており、一頭一頭識別しているので搾乳の間隔が空くようになっています。

ロボット搾乳機に向いていない牛は、タオルで乳房をきれいに拭いてから搾乳しています。一頭の牛に2枚のタオルを使い、使ったタオルは洗濯して大事に使っていました。今回、「タオル1本運動」で集まった388枚の未使用のタオルを贈呈することができました！

牛を健康に育て、良質な生乳を生産するために、生産者はさまざまな努力をしています。生活クラブの牛乳を安心して飲み続けるために微力ながら飲むことで支えたいと改めて思いました。愛知単協が製作した、パスチャライズ牛乳とノンホモ牛乳を使った「2種のチーズづくり」動画があります。QRコードから視聴して、ぜひチーズ作りに挑戦してみてください。

(フルーツバスケットエリア 有田満恵)



順番待ちのロボット搾乳機



5頭の牛を産んだアイちゃん



「生食用トマトとは全然違う！」～加工用トマト援農体験～

みんな大好き「トマトケチャップ」。その原料となるトマトを愛知県でも作っているのをご存じですか。その生産地の一つ、豊橋市の圃場に行ってきました。

昨年は企画を中止せざるを得ませんでした。今年は7/11は単協消費委員やエリアスタッフなどの有志で、緊急事態宣言が解除された7/24はニュースを配布し、参加を呼びかけ開催しました。

加工用トマトは、支柱を立てず地を這うようにして育てるので、猛暑の中じゃがんだままでの作業は結構大変でした。生い茂る葉の下で真っ赤に完熟した実だけを収穫するのですが、茎を折らないように注意しながら持ち上げ収穫し、また元に戻さなくてはなりません。まだ熟していない実が日焼けしてしまうからです。ドキドキしながら作業しました。虫食いや病気が無いか、完熟しているか、その場で厳しく選別がなされました。どんな所で、どのように栽培されているのかを知ることができ、良い経験になりました。お土産にいただいた加工用トマトは、リコペン含有量が生食用トマトの約三倍あるそうで、生食用より実がしっかりしていました。



外国産トマトペーストが台頭し、加工用トマトの作付けが極端に減ったこと、気象の変化や生産者の高齢化、後継者不足と、加工用トマトの生産には課題もたくさんあるそうですが、コーミ(株)では、秋田・青森・宮城・北海道など提携産地を増やすなど、国産の加工用トマトを守る活動もしているそうです。

コーミ(株)の本拠地愛知で、加工用トマトについて知ることはとても大切なことだと実感しました。知って、食べて、伝える。これからも続けていきたいと思えます。

(名古屋南エリア 竹内千絵)

連載【おすすめ!生活クラブの青果】

チャレンジりんご(紅玉)

山形県のほぼ中央、西村山地域で収穫され、8月中旬以降、農薬散布を行わずに育てられているのがチャレンジりんご(紅玉)。そのままはもちろん、ジャムやお菓子にも。パイシートを使ってアップルパイを作るのもおすすめです。

あっぱれ育ちかぼちゃ

ホクホクで甘いかぼちゃ。涼しくなってくると、かぼちゃの煮物やスープが食べたくなります。蒸しパンやホットケーキに混ぜるとおやつにもぴったりです。

はればれ育ち馬鈴薯(キタアカリ)

10月頃から登場する北海道産のキタアカリ。中が黄色いのが特徴です。ホクホク感を活かしてポテトサラダやコロツケにすると美味しいです！

(名古屋北エリア 平丸真梨子)



食べよう!愛知県産大豆のお豆腐(その2)

「大きすぎて食べあぐねるわ」の声もあるほどの450g!これは東海地区特有のサイズだそうです。(多いなあ)と思う方、余ったら傷む前に、ひと口大に切り、冷凍して「凍み豆腐」にしましょう。かぼちゃ等野菜の煮物の添えに、お出汁をたっぷり吸わせて含め煮にします。

おとうふ工房いしかわの豆腐は消泡剤不使用です。にがりを使ったお豆腐は水にさらさなくても美味しく食べられますよ。植物性たんぱく質を含む豆腐はお子さんにも食べて欲しいです。昔班長会があった頃に教えてもらった「豆腐白玉」の作り方を載せておきますね。

【豆腐白玉】

【材料】白玉粉 100g 絹こし豆腐 150g きな粉大さじ3 素精糖 大さじ3 (お好みで増減)

※ 水の切り方によりますが、白玉粉と豆腐の重量比はおおよそ「1:1.5」です。

【作り方】

- 1 ボウルに白玉粉と絹こし豆腐を崩しながら入れ、耳たぶ位の柔らかさになるよう手でこねる。
- 2 1を直径2～3cmの丸型にし、押さえて真ん中をくぼませる。
- 3 鍋にお湯を沸騰させ、中火で2を茹でる。浮き上がってきたら水の入ったボウルに取り、冷ます。
- 4 きな粉と素精糖をよく混ぜて、水を切り皿に盛った3に掛けて、いただきます。

(名古屋南エリア 伊藤香)

