

## きばるの甘夏 今年も食べて支えましょう！

「加害者にも被害者にもならない甘夏づくり」を実践している水俣の『生産者グループきばる』の甘夏は大切な取組みとして、毎年目標を決めて利用活動をしています。

新型コロナの影響で、生産者が移動して行う消費地交流会が全面的に中止となりましたが、愛知ではオンライン単協企画『アマナツスタジオ（甘夏使いこなし実演会）』の開催や、エリアでの活動を工夫しました。

### 2/1(月)アマナツスタジオ 参加者 19名！

まず、パワーポイントを使用し、生産者グループ「きばる」の紹介をしました。どうして甘夏の利用を呼び掛ける活動をするのか、「きばる」とのつながりを交えて説明しました。また、昨年の豪雨災害にも触れ、食べ続けることの大切さを話しました。

続いて、使いこなしレシピの実演を流しました。接続に手間取り少々ご迷惑をおかけしましたが、事前に収録した動画は、手元がはっきり見えてわかりやすかったと思います。(自画自賛!!)

コロナの影響で例年行われる生産者交流会が中止になり、甘夏を知ってもらう活動をと、実演動画を使う企画を初めて行いました。来年度もオンラインを使用した企画が増えていくと思います。今回の反省を生かして、楽しい企画ができたと思います。

(名古屋南エリア 竹内千絵)



実演レシピは  
しらす入り甘夏炊き込みご飯  
鶏肉と人参の甘夏煮  
甘夏のフラン  
の3品でした♪



### 参加者アンケートから…

- ・きばるの説明は「何で『きばる』を押すのか」という素朴な疑問に簡潔に答えられているのが良かったです。新しい組合員に見てほしいです。
- ・手元を大きく写したり、調理の途中がカットされていたりと、流れがスムーズで見やすかったです。
- ・きばるの交流会に出たことがなく、調理のようすを見れるとマネしやすく料理嫌いな私でも取り組みそうだと思います。
- ・いつもの生産者交流会と違って、リモートの講座は講習時間が短くてセンターまで出かけなくて済むので、気軽に参加できるメリットがありますね。

消費地交流会に行けない代わりに、「きばる」が YouTube で動画を配信しています。

昨年夏の豪雨で被害を受けながらも、前を向いて頑張る産地の様子が分かります。

約 26 分と少し長めですが、産地に思いを馳せながら、ぜひ視聴してみてください！

### 豊田グリーンエリアの甘夏の活動について

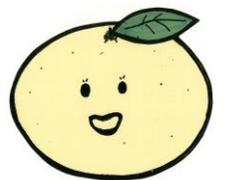
豊田グリーンエリアは子育て世代のスタッフ4人で800人を超えるエリアの運営をしています。今年はエリア全組合員に甘夏を1個、レシピやクイズ、アンケートもありのお手紙と一緒にお届けしました。また、「私の甘夏料理」を SNS に投稿してみよう！という企画もあり、早速投稿した組合員もいます。

「クイズに答えてプレゼントをもらっちゃおう！」との手紙の呼びかけに、46枚もの返信がありました。今回の甘夏はどのようにして食べたか？の質問には【そのまま食べた】が1番多いという結果でした。

きばるの甘夏は利用したことがあるか？の質問には今回はじめてという方が15名いました！（もちろん毎年利用の方も多数！）おまけのクイズです。甘夏の正式名称はなあに？って皆さん知ってます？正解は「川野ナツダイダイ」っていうんです！

グリーンスタッフたちは今年1年、自分たちの「やりたいこと！」を形にしてきました。また来年度も「やりたいこと！」を続けていきたいと考えています。もちろんいつでも仲間を募集中ですよ！

(豊田グリーンエリア担当理事 有働恵子)



## 秋冬ビオサポレシシピコンテスト入賞作品を紹介 ～春夏に続き、アイデア料理が集結！～

春夏と同じく、「材料に必ず2種類以上の野菜か果物を取り入れること」という条件のもとで作品を募集し、連合会のビオサポレシピサイトに12作品がエントリーしました。12月の消費委員会で審査を行った結果、つばさエリアのまぼさん・豊橋エリアのえりさん・名古屋北エリアのまる子さんの3名が入賞しました！まぼさんとまる子さんは連続入賞、えりさんは初の入賞です。緊急事態宣言下のため委員会内食事は中止としましたが、消費委員が自宅で実際に作ってみました。

### 揚げない里芋コロック

このコロックの作り方を見て、茹でない、揚げないコロック!!と、すぐに作ってみました。私はアレンジして、パン粉はフライパンで空炒りし色をつけ、粉も卵も使わず、もっとカロリーオフを目指しました。里芋のレンチンは初めてでしたが意外に簡単。また潰すというより、具材と一緒に混ぜるだけでした。あとは丸めてパン粉をつけ、オーブンで焼きました。

味もあっさり食べることができ、満足できる一品です。洗い物も少ないし、手間なくコロックができるのはたいへん助かります。4月からのお弁当作りにぜひ使わせていただきます！

(とよ・おかエリア 有働恵子)



### かぶとりんごの無限サラダ

かぶ&りんご&塩昆布、そしてゴマ油というのは初めての組み合わせ。さて、どんなお味になるのかな?…と思ったらりんごの甘味と塩昆布の塩味がベストマッチ。昆布のダシがしっかりと効いているけれどサッパリとしていて、サクサクした食感がまた良かった。新感覚のサラダで、とても美味しかったです。食べる時間の、少し前に作るとイイですね♪

(フルーツバスケットエリア 佐戸川真紀子)



### コンコンきんぴら

ごま油を熱し、蓮根に火が入ると香ばしい香りに食欲をそそられ、早く食べたいと、何度もつまんでしまいました。

1~2mmの厚みにするのがポイントなんですね！大根と蓮根、切干大根の食感が相まってお箸が進みました。お弁当にも入れたいな、と思いました。

(フルーツバスケットエリア 都築磨麗)



### 入賞者からの一言



#### まぼさん(揚げない里芋コロック)

里芋のコロックは以前から作っていましたが、里芋の下ごしらえが面倒でした。レンジでできる下ごしらえを教えてもらったので久しぶりに作ってみたところ、好評価をいただけて嬉しいです。生活クラブの里芋はとてもおいしいのでぜひお試しを！



#### えりさん(かぶとりんごの無限サラダ)

表彰ありがとうございます。旬のかぶの おいしい食べ方を共有できてうれしいです。よかったらお試してください。



#### まる子さん(コンコンきんぴら)

春夏コンテストに続いての入賞、大変嬉しく思っております。大根のきんぴらは、炒め具合を調整すると様々な食感で楽しめると思います。是非お作りいただき、好きな食感を見つけてみてください。

### ビオサポレシピサイトを見よう！

今回の応募者の方の中には、これをきっかけにビオサポレシピサイトに積極的に投稿するようになった方もいました。このサイトは生活クラブの消費材を使ったさまざまな食べ方を、みんなで共有できる場です。右のQRコードがコンテスト結果発表ページのURLなので、ぜひご覧ください！

PCからは「ビオサポレシピ」を検索し、トップページから「ニュース一覧」をクリックすることでたどりつけますよ。



### 連載【おすすめ!生活クラブの青果】

ようやく春めいて、気分も浮き立つ季節になってきました。この時期は美味しい旬の野菜がいっぱい登場してきます。特におすすめしたいのは、グリーンアスパラ、新玉ねぎ、たけのこ、そら豆の4品。どれも春を代表する野菜です。

春先のグリーンアスパラは甘く、みずみずしく、シャキシャキの食感。軽く湯がいたり、バターソテーするだけでも美味しいですが、天ぷら、肉巻き、野菜炒めなど、和・洋・中の多彩な料理にアレンジ出来ます。

新玉ねぎの特徴は柔らかくて水分が多く、辛味が少なく甘みが強いこと。玉ねぎ農家さんのおすすめの食べ方は、スライスしてサラダ、ホイルに包んで焼き玉ねぎ、揚げ出し豆腐の要領で揚げ玉ねぎなど。



たけのこは正に春の味覚の王様。独特の食感と爽やかな香りは和食に欠かせない食材です。炊き込みご飯、若竹煮、土佐煮は春の定番メニューです。

そら豆は、翡翠色の福々しい形と、ふわっと広がる独特の風味が魅力。短い期間しか出回らないので、旬を逃さず味わいたい食材の一つです。塩ゆで以外のシンプルな食べ方として、さやごとグリルで焼く“焼きそら豆”がおすすめ。焦げ目がつくまで6~10分焼きましょう。

さあ！旬の春野菜をモリモリ食べて、コロナなんかには負けずに頑張りましょう！

(とよ・おかエリア 神谷あかね)