

カフェ通信

1月26日(金)、上三川中央公民館で「よつ葉カフェin上三川」を開催しました。当日は、まだ雪が道路に残る状況の中、30名近くの方が参加して下さいました。お子様連れのお母さんもたくさんいて、短い時間でしたが、楽しく交流することができました。参加者の感想をいくつかご紹介します。



- 初めて参加しました。安心安全で品数豊富なのに、とってもヘルシーなよつ葉ランチが、本当に美味しかったです。また参加したいです。
- 我が家で生活する上で、なくてはならないよつ葉生協さん！これからも安心安全なものをよろしくお願ひします。
- タイムリーな学びができて、ありがたかったです。ネオニコチノイド系農薬、GMO作物について、とても勉強になりました。
- 子どもを連れて参加できるので、とても良かったと思います。この他にも「ランチが美味しかった！」との感想をたくさんいただきましたので、当日のよつ葉カフェランチのレシピをいくつかご紹介します。

鮭のソテーとじゃがいもの味噌バター炒め(2人分)

【材 料】

生鮭(切り身) 140g	じゃがいも 2個
しめじ 1/2パック	バター 大さじ1~2
味噌 大さじ1 (お好みの量)	みりん 大さじ2

【作り方】

- ① 鮭に塩を振り、フライパンにバターを溶かし、中まで火が通るよう両面を焼く。
- ② じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、しめじを炒めしんなりしてきたら②のじゃがいもを入れ混ぜ合わせ、みりんで溶いた味噌を入れて味付けをする。
- ④ ③を皿に盛りつけ、①のソテーした鮭を添える。



小大豆もやしのナムル(2人分)

【材 料】

小大豆もやし 1/2袋	にら 1/2束
ハム 2枚	ごま 大さじ1
ごま油 大さじ1	塩 少々
よつ葉のだしつゆ 少々	

【作り方】

- ① もやしと5cm長さに切ったにらは、塩少々を加えて茹で、水気をよく切り冷ましておく。ハムは細切りにする。
- ② 粗めに擦ったごま、ごま油、塩、だしつゆを混ぜ合わせ、①と和える。



この他に、具だくさんの味噌汁やひじきの煮物、煮豆、雑穀入りご飯と果物が上三川カフェのメニューでした。この時期にしかお届けできない有機栽培基準で作られた「菅谷さんのとちおとめ」は、子どもたちに大人気でした。栄養豊富な旬の果物は、ぜひ安心安全なものを選んであげてください。

(担当理事 山本)