

3月1回 小野さんの 配達リスト

カタログを見ながら果物、お野菜、乳製品、お肉、お魚と満遍なく選んでいます。New! やレシビの付いているものはつい買っちゃいますね。



- ▼常温品
- 予約 鶏卵10個パック
 - 丸大豆醤油900ml
 - 牡蠣味調味料
 - 無洗米 黒磯米3kg
 - 【お試し】ザクセン食パンセット など

どんな料理にも合い、隠し味に欠かせない一品です



- ▼農産物
- あっぱれ育ち里芋500g
 - あっぱれ育ち人参500g
 - はればれ育ちミニトマト150g
 - 小松菜250g など

- ▼雑貨
- 左右兼用薄型家庭用ゴム手袋(10枚入) など

アヒージョやアクアパッツァにも、オリーブオイルとの相性バツグン



- ▼冷蔵品
- 予約 バスチャライズド牛乳900ml
 - 予約 低脂肪牛乳1000ml
 - 予約 牛肉小間切れ320g
 - 豚肉切り落とし300g
 - 予約 小粒カップ納豆
 - 予約 きぬ豆腐2連パック など

野菜と炒めたり煮たりと冷蔵庫にあると重宝します



合計：13,826円(税込)

- ▼冷凍品
- 冷凍牛すじ300g (WEB)
 - 鶏肉モモひと口カット300g など

- ビジョンフード：おおぜいで食べることで、国内自給率の向上、生態系の保護、食の安全性を追求します
- L's選定品：生き活きた暮らし(Lively Life)を応援する、生活クラブおすすめのベーシックな消費材
- 予約「よやくらぶ」で登録した消費材
- あっぱれ育ち野菜：栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料を使用しないで育てた野菜
- はればれ育ち野菜：栽培期間中、化学合成農薬と化学肥料をできるだけ使用しないで育てた野菜

この日の献立

- ラザニア
- アボカドとブロッコリーのサラダ
- ほうれん草とキヌアのサラダ
- トマトのスライス
- 玉ねぎパン



あつあつラザニア

材料(6人分)

- ホワイトソース 小麦粉…25g(大さじ3)
バター…25~40g(大さじ2~3)
牛乳400~500cc(カップ2~2.5)
塩…小さじ1/4
- ラザニア 冷凍パスタシート
トマトミートソース
ミックスチーズ



コーミ株
295g / 390円
(税抜)

作り方

ホワイトソースの作り方

- 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉をふるいながら入れ、焦げないようによく炒める(粉に焦げ色がつかないように注意!)
- 細かく泡立ち、粉が鍋底を軽く行ったり来たりする感じになったら、火からおろす
- 常温の牛乳を2回に分けて入れ、泡だて器でよくときほぐす
- 再び鍋にかけ、木杓子に替え、鍋底にそってよく混ぜる。ぷくぷくと泡立ち、とろりとしてきたら、塩で味を調え完成



ラザニアの作り方

- 冷凍パスタシートを解凍する
- オープン皿にホワイトソースを敷き、パスタシート→ホワイトソース→パスタシート→ホワイトソース→ミートソースと重ねていき、最後にホワイトソースをかけ、ミックスチーズをのせる
- 250度に温めたオーブンに入れて20分焼く



わたしのおすすめ消費材

- 「丹精込めて育てられた自慢の鶏肉」
鶏肉モモ肉500g



株秋川牧園/全農チキンフーズ株
500g / 911円(税抜)

丁寧に、健康に育てられた丹精鶏。市販の鶏肉との違いがはっきり分かります。

- 「お友だちにすすめるならコレ！」
丸大豆醤油900ml



タイハイ株
900ml / 399円(税抜)

調味料全般おすすめです。毎日使うものなのできちんと選んでほしいですね。

このレシピは「[BioSaporesite](#)」でもご紹介しています。

「これいい♪クラブ」からバトンタッチした「BioSaporesite」。リニューアルに伴って登録数も倍増！注目度アップのサイトです。参考になるレシピがたくさん掲載されているので、みなさんもぜひご覧ください。

[BioSaporesite](#)

検索



ごはんづくりをもっと楽しく！みんなのBioSaporesite

「BioSapo」は、「Bio」と「美」をかけ、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく生活クラブオリジナルの提案。このコーナーでは、組合員のBioSaporesiteを連載でご紹介します。

第10回

ホームパーティーにぴったり ホワイトソース&ミートソースたっぷりの あつあつラザニア

まち品川消費材メッセージ委員の小野幸子さんがランチ会を開くと聞きつけ、さっそくおじゃましました。ドアを開けると、キッチンからいい匂いが。どんなランチ会になるのでしょうか。



まち品川 小野 幸子さん
2007年加入。地域の子ども食堂にも関わる元気いっぱいの組合員

▲今日はまち品川まち委員の石塚さんと村田さんを招いてランチ会。「いっぱい食べてね」小野さんの笑顔とおいしい手作り料理で、自然と会話も弾みます

母 は食べものにこだわる人で、赤いウインナーなど今より食品添加物が盛んに使われていた時代でも、食事は手づくりが基本でした。私も母の影響から自然と手づくりに。だからインスタントラーメンを食べたことがないんです。(笑)と話すのは、まち品川の小野さん。消費材メッセージ委員として、消費材のよさを学び、伝える活動をすすめています。

加 入のきっかけは、娘さんのママ友のおすすめから。「当時は埼玉に住んでいましたが、食に関わる仕事があったと考えると、ワークライフバランスで働きながら料理の毎日を送っていました。旬は料理好きの方ばかりで、私にとっては、まさに学びの場でした。下準備をはじめ、段取りよく調理するためのノウハウを学べたのは私の根っこになっていると思います。」

現 在は、まち品川で消費材を伝える活動をすすめています。これまでと違う試みとして企画イベントを土曜の夜に開催したところ大好評。参加者が喜んでくれてやった甲斐がありましたね。そして「まちの運営はいろんな世代でやるのが大事。互いをわかり合い、丁寧に役割分担することが大切ですね。」と語ります。

地 域では子ども食堂の運営にも関わる小野さん。八面六臂の活躍ぶりですが、不思議なことに忙しさに追われる感じがまったくありません。そんな風のように軽やかな小野さんに今後やってみたいことを尋ねたところ「食」に関わることがやりたいな。オフィス街で日替わりのお弁当販売なんていいじゃない?とにこやかに答えてくれました。