

仲間がいるから続けられる

2006年のデポ-東村山立ち上げ当初から、デポ-委員として組合員のみなさんに消費材利用をすすめてきました。この活動をさらに一歩すすめたいと、オリ-プランチチームが出来ました。

料理好きはもちろんのこと、テーブルセッティングを考えたり、盛り付けのイメージイラストを描いたり、実に多様なメンバーです。誰一人欠けてもオリ-プランチは成り立ちません。10年以上も続けられたのは、みんながいるから。「オリ-プランチを食べたら、自分でも作りたくなった」そんな声のためにこれからも続けていきたいですね。



デポ-東村山でお待ちしています！

オリ-プランチチームリーダー
吉村美代子さん

この日のランチメニュー

- ・タコライス
- ・豚の角煮
- ・ゴーヤチャンプル
- ・もずくスープ
- ・ジーマミー豆腐
- ・フルーツ寒天



タコライス

材料(4人分)

- ・牛ひき肉 300g
- ・みじん切りにんにく 大さじ1
- ・トマト 2個
- ・レタス 5~6枚
- ・ご飯 600g
- ・細切りチーズ 適量
- ・なたね油 適量

- ・料理酒 大さじ1
- ・素精糖 大さじ3
- ・丸大豆醤油 大さじ3
- ・みりん風醸造調味料 大さじ3
- ・万能つゆ 大さじ1

つくり方

1. トマトは種をのぞいて1cm角、レタスはひと口大に切る。
2. フライパンになたね油を熱し、にんにくを入れ炒める。
3. 香りが出たら、ひき肉を加えて炒める。
4. Aで味をつけ、汁気がほぼなくなるまで炒める。



6. 好みでタバコをかける。

わたしのおすすめ消費材

時間をかけ大事に育てた
「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」
豚肉バランスセット・4パック

義平田牧場
ローススライス 160g、モモスライス 160g、
バラスライス 160g、ひき肉 240g
/ 1,560円(税抜)*

一度も冷凍しない鮮度のいい豚肉。特にこの部位別スライスセットはとてもお気に入り。使い勝手がよく重宝しています。



「お友だちにすすめるならコレ！」
伝統の製法「玉締め」で絞っています
ごま油800g

南小野田製油所
800g / 1,570円(税抜)*
生産者見学で製造の様子を見てファンに。こだわりの伝統製法を残すため、強でも味わいたい風味豊かなごま油です。

*価格は税込価格です

まほクラブの
健康消費材デザイン

バイオサボ

ごはんづくりをもっと楽しく！みんなのバイオサボレシビ
「バイオサボ」は、「BIO」と「美を」をかけ、生命力にあふれた健康な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、組合員のバイオサボレシビを連載でご紹介しています。

第11回

チームワークばっちりのオリ-プランチ 沖縄ランチ「タコライス」

デポ-東村山オープンカフェコーナーで、月に一度開かれるオリ-プランチがとてもおいしいと人気です。第11回目のみんなのバイオサボレシビは、そのようすを紹介します。



まち・東村山 オリ-プランチチーム
2008年に立ち上げたチーム。デポ-東村山にて、メンバー9人でランチの提供を行なっています。

▲「いい味付け！どうやってる？」そんなやりとりを楽しめるのもオリ-プランチの魅力

「発」
足当初は試行錯誤の連続。10年かけてここまで来ました。「毎月楽しみにしている」との声をいたなき、多くの方が元氣をもっています。これからもオリ-プランチのファンを増やして、出来る限り続けていきたい！古村さんの言葉に、チームのみなさんの笑顔がこぼれていました。

「リ」
「準備を含め、皆、楽しみながらやっています」とのこと。2日目のランチ後、次のメニューを決め、試食に行くなど事前学習は欠かせません。試作に意見交換、前日の下しやらえなど準備万端。でも当日はてんやわんやの大騒ぎです！と笑う古村さん。

「一」
「ダーの古村さんに話を伺うと、準備を含め、皆、楽しみながらやっています」とのこと。2日目のランチ後、次のメニューを決め、試食に行くなど事前学習は欠かせません。試作に意見交換、前日の下しやらえなど準備万端。でも当日はてんやわんやの大騒ぎです！と笑う古村さん。

「今」
今回のメニューは「沖縄ランチ」。ランチが運ばれて、あごごで「おいしい！」と声があがります。毎月旬をとり入れた献立で、「バーベキューランチ」「行楽弁当」「バラエティ」に富んでいるのも人気の理由です。