

押し麦と乾燥ごぼうのリゾット



●食材● <4人分>

押し麦	140g (1 カップ)
乾燥ごぼう	25g (1/2 袋)
産直大豆 ドライパック	1 缶
小松菜	100g (1/2 袋)
スライスチーズ	4 枚
産直鶏ガラスープ	15g (大3)
にんにく	2 片
こしょう	少々 (効かせた方が美味しいかもしれません)
塩	(味見をしたあとで追加する程度に留める)

●作り方●

- ① 水5カップを入れた鍋に 押し麦を洗わないで浸しておく (炊く30分前から浸す)
- ② にんにくは、みじん切り、小松菜は2cmのざく切りにする。
- ③ ①の鍋を火にかけ、ごぼう、大豆、にんにくを入れて炊く。
- ④ ごぼうが柔らかくなれば、小松菜を加え、鶏がらスープ、こしょうで味付けをする。
味見して塩分が足りなければ 塩を少々加える。
- ⑤ 最後にスライスチーズをそのままちぎらず 表面に並べるよう載せて、火を止める。

切干大根とツナのカレー炒め



●食材● <4人分>

切干大根	30g(1/2 袋)
ツナ缶 (油、塩入り)	1 缶
使えるカレー (中辛)	小2
黒いりごま	小2
菜種油	小1

●作り方●

- ①フライパンに水を500ml入れる。
- ②切干大根は、戻さずサッと洗ってほこりを落としてから固く絞り、フライパンの上でハサミを使い1cm位に切りながら入れる。
- ③ツナ缶は汁ごとフライパンに移す。
- ④火を点けて 最初、沸騰するまで強火、その後沸騰を続ける程度に火を落とし
- ⑤切干大根が柔らかくなり、汁気が無くなるまで煮る。
- ⑥カレー粉、ごま、サラダ油を加えて 味付けする

干しわかめと麩のサラダ



●食材● <分量 4 人分>

小さめカットわかめ	3g(=小さじ山盛り2杯)
小町麩(焼き麩)	8g(1人2~3個)
生ちくわ	1袋(4本入り)
リンゴ	1/2個
プレーンヨーグルト	200g
酢	小1
砂糖	小2
マヨネーズ	大1

●作り方●

- ① わかめは、5分程水に浸けて戻す。
- ② ①のわかめをざるにあけ、水気を固く絞っておく。
- ③ ちくわは輪切り、りんごは、小さい 薄いいちょう切りにする。
- ④ ヨーグルトに酢・砂糖・マヨネーズを加えてよく混ぜ、
- ⑤ ②のわかめ、ちくわ、りんごを入れ、麩も1/2に手でちぎりながら入れて 全体を良く混ぜる。しばらく置いておくと味がよくなじむ。

レシピ提案 穴吹正子(パルシステム・ライフアシスタント)

安心品質 パルシステムの乾物 「乾物屋さん」「コトコト」「きなり」で定期的にご案内しています



国内産小麦の小町麩

国内産小麦と、グルテンを使用した焼き麩
30g 186円



産直乾燥野菜ごぼう

ごぼうの皮をむき、カットして茹で、乾燥しました。
80g 430円
次回:1月4回、3月4回



押し麦

原料の大麦は、富山、福井県産
お米に対して1割加えるのが基本。
800g 288円
次回:1月4回、2月4回



切干大根(千葉県産)

産直産地「和郷園」の大根を低温で乾燥しました。
60g 193円
次回:1月4回、2月3回



産直カットわかめ

国産にこだわり、収穫から加工までの過程を確認できる南三陸町志津川、戸倉地区の産直原料に限定
18g 298円
次回:2月1回、3回



使えるカレー(中辛)

20種類近くのスパイスを使って仕上げたコクのある味を生かすため、化学調味料は使用していません。
使いたい分だけ
220g 410円
次回:1月4回、2月2回、4回

一人ひとりの「選ぶ」で 子どもたちに未来を！

「今日の買い物で、子どもたちの未来が決まる」と言ったら。
突拍子もない話に聞こえるでしょうか？

たとえば、私たちがお米を食べることで、田んぼや生産者がいきいきと輝き、
石けんを使うことで、川や海、そこにすむ生きものを守ることができる。

「選ぶ」「買う」という行動には、作り手や産地を応援し、未来に向けて
そうした夢を一步步前進させていく力があります。

本当にたしかなのは、「くらし」の実感から導かれる答え、
私たち一人ひとりの「選ぶ」「買う」が社会をつくっていきます。

“選ぶで変わる”



ほんもの 実感

くらしづくりアクション



北海道十勝の「大牧農場」で栽培された「ユキホマシ」を使用

ドライパック製法

水につけた大豆を軽く下ゆでし、缶やパウチに充てんしてから加圧・加熱殺菌
します。

水煮とは違い、最後は豆に含ませた水分だけで蒸し上げるので、香りやうまみ
を強く感じます。

◆そのままおいしく食べられます。シンプルなサラダやあえものに

◆煮物や炒め物の場合は、最後に加えましょう

大牧農場有機質肥料の使用、カルシウムや鉄、銅、亜鉛などの土壌の成分
バランスにも注意を払いながら栽培している産地です。

(パウチ)60g×3 264円

次回:2月2回、4回

(缶) 110g×2 274円

次回:2月1回、3回

※賞味期限、パウチは1年、缶は3年です。

産直丸鶏ガラスープ



パルシステムの産直たまごの産地「菜の花エッグ」(千葉県)の親鶏ををまるごと
と使用しています。

●化学調味料不使用

うまみがおだやかなので、中華料理だけでなく、和食や洋食にもサッと使えて
便利です

130g 399円 次回:2月1回、3月1回

詰め替え用 100g 297円 次回:2月3回、3月3回



生乳100% 北海道根釧(こんせん)地区に限定しています!

おだやかな酸味、生乳の風味が残るヨーグルトです。そのままでも、料理、お菓子
作りにも幅広く活用してください。

毎日習慣が、腸の良い環境を作ります。離乳食にも。

原材料:生乳

(サーモフィラス菌、ブルガリクス菌、ビフィズス菌(生きて腸まで届くBB-12菌))

475g 203円 賞味期限:18日 毎週企画

手軽に使える乾物メニュー

思っている以上に手間いらず、しかもうまみたっぷり。
乾物は、野菜や海藻などの食材を長く無駄なくいただくため、昔から受け継がれてきた先人の知恵。
水分を飛ばし、うまみや栄養価を食材の中にぎゅっと凝縮させています。
泥を落としたり、きざんだりの作業ぬきで、料理ができます。毎日食事づくりに、もしもの時の非常食にもっと乾物を取り入れてみませんか？



たとえば・・・切り干し大根は、生の大根に比べると栄養価がとて高くなります。

太陽の光を浴びることで生の大根に含まれる本来の旨みが糖化されギュッと濃縮され、紫外線や酵素によって縮合反応が起きる事で栄養素は増えます。

天日干し乾燥させ、水分を飛ばすことによって水分は無くなりますが、その他の栄養素はそのまま大根に残っていますので飛んだ水分だけ100g当りの栄養素が増えたこととなります。

生の大根に比べて小さくなりますのでそれだけたくさん食べることもできるので必然と栄養素がたくさん取れることになるんです

天日干しをする事で殺菌や消毒効果も高まりますし、天日干しによって水分を飛ばしているため長期保存も可能になります。

切干大根の栄養と効能

栄養素	生の大根	切干大根	効能
カルシウム	12mg	67mg	動脈硬化や高血圧の予防、興奮や緊張の緩和
カリウム	115mg	400mg	高血圧、老廃物の排泄
食物繊維	0.75mg	2.6mg	コレステロールを体外に排出して動脈硬化を予防。便秘、美肌
鉄分	0.1mg	1.2mg	貧血の予防

代謝を促進させるビタミン B1 や B2 も、生大根から切り干し大根にすることで約10倍に増えます。

二日酔いで弱った肝臓や胃腸を回復して食欲を増進させる作用や、身体を温めて冷え性を予防する働きもあります。

切り干し大根の戻し汁は捨てないで！

切り干し大根から出た甘味だけで砂糖を加えなくてもとても甘く感じるくらい美味しいので、**精進出汁**と昔から呼ばれていて動物性のものを食べられないお寺などでよく使われていました。

戻し汁に醤油を入れて味を調えるだけで煮物が完成してしまいます

この切り干し大根の戻し汁は**お味噌汁なんかに入れても美味しいですよ。**

