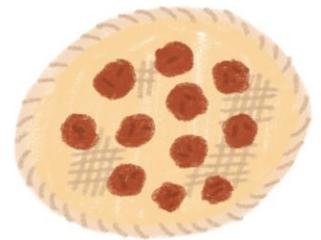


2022-23年度活動テーマ(案)「つくと食べるでつながろう ～私たちの地産地消～」

楽しもう、季節のてしごと 梅&らっきょう漬けをつくらう

6月1回から梅しごと第一弾として「青梅」をご紹介しました。6月3回・4回は梅漬け(青梅よりも完熟したもの)、らっきょうをご紹介します。旬の素材は美味しいだけでなく、たくさん作り置きする事で経済的という側面もあります。保存食を作る楽しみ、待つ楽しみ、味わう楽しみ、3つの“楽しみ”を味わいましょう。



～生産者紹介～

■梅 江川農園 江川さん(神奈川県小田原市) 他

組合員さんの手元に届くまでの日数などを見据え、ちょうど良い熟度を見極めて収穫しています。もし梅干しにするには硬いと感じた場合は、好みの熟度になるまで常温で保存してください。2～3日も置けば香りが出て、実も柔らかくなります。



■らっきょう 丸忠園芸組合(宮崎県小林市)

宮崎県の「丸忠園芸組合」川畑さんが自家採種のタネで作ったらっきょうです。生命力が強く、収穫後でもどんどん芽が伸びてきますので届いたら早めに処理をしましょう。また、陽に当たると緑化してしまうため、**保存する場合は冷暗所に置きましょう。**甘酢や塩漬のほか、そのまま野菜として炒めものに使ったり、素揚げするのもおすすめです。



■赤しそ 木村農園 木村さん(茨城県つくば市)

一般的な緑色のしそとは違い、6月～8月の期間しかお届けができません。梅干しの色付けに使うほか、ジュース作りもおすすめです。赤しそジュースは甘酸っぱく、これからの暑い時期に飲むとカラダがシャキッとよみがえります。ジュースを作って残った葉に塩を加えて、ふりかけを作る事もできます。



▼漬梅、らっきょう、その他素材の企画スケジュール

※6月4回の注文番号は予定ですので、ご注文の際は次週6月4回のカatalogをご覧ください。

	6/3回	6/4回
らっきょう	13、14 (丸忠園芸組合)	64、65 (丸忠園芸組合)
漬梅	8、9 (江川さん)	68、69 (江川さん)
		62、63 (丸忠園芸組合)
赤しそ (梅干し、ジュースに)	24	49
もみしそ (梅干しに)	10	104
入正醤油 (醤油漬けに)	523	523
純米酢 (甘酢漬けに)	520	520
塩 (梅干し、塩漬けに)	512	512
ホワイトリカー	390	397
氷砂糖	389	395

Q、漬け梅用の梅も梅酒や梅シロップ(梅ジュース)にしてもいいの？

A、完熟している梅でも、梅酒や梅シロップ(梅ジュース)が作れます。6月2回までで「買いそびれた…」という方も引き続きチャレンジしてみてください。

■らっきょうの栄養

らっきょうにはリン、カルシウム、鉄分などのミネラルを多く含み、食物繊維、「アリシン」なども多く含んでいます。



「アリシン」は強力な殺菌作用、抗酸化作用、血液凝固抑制作用があることで知られています。また、ビタミンB1と結びつき、疲労回復を助ける役割を持っています。運動をする方や疲れやすい体質の方にはもってこいの成分です。また、食物繊維が多いのが特徴で、血中コレステロールの調整（動脈硬化の予防）も期待できるとされています。

◆下処理の方法①～一般的な下処理の方法～

1. らっきょうは水を加えながら手でこすり洗いし、泥をおとす。
2. 薄皮を丁寧にはがし、ひげ根を包丁で切り落とし、芽の部分は少し長めに切る（切りすぎると漬け上がりがやわらかくなる）。
3. 水分をきれいにふきとる。

★甘酢漬

【材料(目安)】

らっきょう：1kg、塩：100g、酢：420ml、水：180ml、砂糖：350～400g
タカノツメ：2～3本



【作り方】

1. 下処理したらっきょうをざるに入れ、分量の1/3の塩をまぶして2~3時間置く。
2. 水に残りの塩、砂糖を加えて火にかけ、沸騰したら酢を入れて60℃位に下げる。
3. 熱湯消毒して乾燥させた広口瓶に、水分をとった1のらっきょうを入れ、2の甘酢を注ぐ。
4. 種をとったタカノツメを入れ、冷暗所で保存する。

◆下処理の方法②～大量のらっきょうをいっぺんに処理したい方向け～

1. らっきょうはひげ根と軸の部分を切らずに水の中でもむように洗って泥を落とす。
2. 汚れた薄皮をとり、きれいになったらザルに上げて水分をきる。

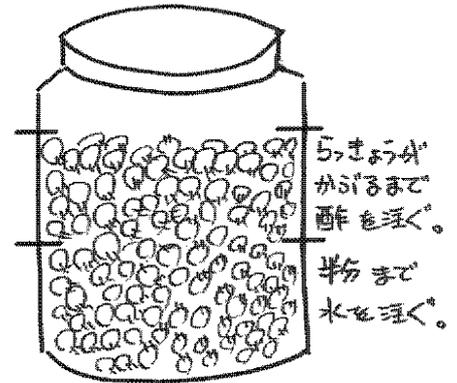
★塩酢漬け ～上記「下処理の方法②」で処理したらっきょうを使って～

【材料(目安)】

らっきょう：1kg、水：らっきょうのかさの半分、酢：らっきょうのかさの半分、
塩：らっきょうの重さの5~6% (50~60g)
※冷蔵保存の場合は塩は5%で良い。

【作り方】

1. 広口瓶に下処理したらっきょうを入れる。
2. らっきょうのかさの半分まで水を注ぎ、あとはらっきょうが、かぶるくらいまで酢を注ぐ。
3. 塩を入れて軽く揺すり、塩を全体にいきわたらせる。



◆らっきょうの変わり漬け

らっきょうは、仕込み方の違いでバラエティーに富んだ食べ方があり、変わり漬けと呼ばれています。変わり漬けは、「塩酢漬け」したらっきょうをベースに使うと短時間で仕上がります。

「下処理の方法・その②」で塩酢漬けにした場合、「変わり漬け」にする前に、①ひげ根と軸を取り、②水の中でこする様に洗い、③薄皮を取って水を何回も取り替えて洗い流し、④水分を切ってから容器に入れます。

★しょうゆ漬け

【材料(目安)】

らっきょう：500g、醤油：3/4カップ、みりん・酒：各1カップ、
タカノツメ：1本、昆布：5cm

【作り方】

1. 塩酢漬けを上記要領で処理し、容器に入れる。
2. 調味料をひと煮立ちさせ、容器に注ぐ。
3. 細切りした昆布を加える。



★塩漬け

【材料(目安)】

らっきょう：1kg、水：5カップ、塩：100g

【作り方】

1. 水と塩を鍋に入れて火にかけ、塩を溶かして冷ましておく。
2. 熱湯消毒した広口瓶に下処理したらっきょうを入れ、1を注ぐ。
3. 冷暗所で保存する。



第115回 脱原発と暮らし見直し委員会 報告

2022年5月11日(水) Web会議 13時半～15時半 組合員10人参加。

Zoomを利用し、Web会議で開催しました。セシウム測定値、茨城県東海第二原発安全性検証ワーキングチームへの意見書、東海第二原発などについて情報交換しました。

- 「みんなのデータサイト」では、タケノコ山菜測定プロジェクトとして関東・東北地方を中心に測定データを公表しています。ホームページをチェックしてみてください。
HP→食品データを見る→食を調べる→食品別に調べる/年月別に調べる など選択
- 東海第二発電所安全性検証ワーキングチームへ、回答者を指定しての生協の意見書を再提出します。
- 震災から10年間の生協での放射性物質測定結果の取りまとめ原稿について、前回に引き続き意見交換しました。
- 震災から10年後の土壌調査は、6月に開始予定です。

★次回は、2022年6/15(水)13時半～Web会議の予定です。Web会議には生協からも参加できます。

委員会はどこでも自由に参加できます。

参加希望の場合は常総生協HPの「組合員専用お問い合わせ」フォームから事前にご連絡ください。

常総生協の「仲間づくり」にご協力ください！

常総生協をお友達・ご家族にお勧めして下さい。家族の健康づくり、より良い地域づくりに、共に取り組む仲間に入ってまいりましょう。※切り替え時期につきプレゼント品は変更になる場合があります。※詳細は供給担当までお問合せ下さい。



HPの専用フォーム、メール、お電話、お友達紹介カードのいずれかから、お友達をご紹介ください。



ご紹介いただいたお友達へ、資料をお送りします。



職員が説明に伺い、常総生協に組合員登録いただけます。



お申込確認後、組合員とお友達、それぞれに特典を進呈致します！