

1月の主役 おもち

煮ても 焼いても
おいしい おもち〜

大根の白い部分は春から夏にかけては、やや辛みが強く、秋から冬は甘みが増していきますよ

コメこめいと 会員さま!!

みそ風発酵調味料のアンケートを お寄せいただき「ありがとうございました」

おもちと冬野菜は 相性抜群!

おもち+白菜 受験生夜食応援メニュー (とろ〜り白菜おもち)

- 白菜 ●おもち(うす切り)
- コンソメ顆粒
- とろけるチーズ

①フライパンにザクザク切った白菜を並べ(茎を下に)その上にうすく切ったおもちをのせコンソメ顆粒をパラパラとふり入れ、火にかけふたをします。(水気が足りなければ水少々入れる)
②白菜とおもちがしんなりしたらチーズ(ピザ用でも可)をのせふたをして、チーズがとろりとしたら出来上がり!

味がうすい場合は、おしょうゆ、またはぽん酢などお好みの調味料をプラスしてください。

ガラスのふたをおすすめ! 中の様子が見えるほうが安心。
白菜におもちとチーズがからんでおいしいです。朝食にもおすすめ!

お好きな野菜や数種類の野菜でも作ってみて!! いろいろ試してみてください。

白菜の保存方法

一本丸のまま新聞紙に包んで冷暗所を立てて保存
カットしたものはラップで密封し、冷蔵庫へ

おもち+大根

定番ですが...
焼いたおもちに大根おろしをたっぷりのせて、ぽん酢やおしょうゆをかけて!!

※ さらに「しらす」をプラス または、「おかか」をプラス } これもあり! です

大根ひとくちメモ

葉 カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富な緑黄野菜。サツとゆがいて細かく切って冷凍保存に。おみそ汁の具に重宝します。
根 消化酵素のジアスターゼが豊富。ジアスターゼは熱に弱いので生のまま食べるのが効果的!!



常備しておく便利! お赤飯

これまでおめでたい日のメニューとして食卓に並ぶお赤飯は、今では日常いつでも食べられていて毎日のお弁当にも喜ばれています。「腹もちがいい」「冷めてもおいしい」「おかずがラク」「見た目がきれい!」など。ごはんと同じように冷凍保存もできます。(一膳分ずつが便利)

会員様から提供していただいたレシピです!

- #### 万能調味料(材料)
- みそ風発酵調味料 大さじ3
 - ハチミツ 大さじ3
 - しょうゆ(濃口) 小さじ1

※ お好みでオリーブオイル、お酢をプラスしてサラダドレッシングとしても。

おいしいレシピ、ありがとうございました!!

風味が少し気になるときは、ゆず、しょうが、ごま、など香りの良いものを入れると、とてもおいしくなります。

白菜ひとくちメモ

黒いはんてんは栄養過多になった細胞にあらわれるもので、食べても差し支えありません。

みそ風発酵調味料についてたくさんのご意見、ありがとうございました。アンケートに答えてくださった方々のご使用いただいた感想は「発酵食品はからだによさそう」「ドレッシングや色々な万能調味料の材料として使えそう」などでした。他に、「塩味が強い」「味が若い」というご意見もありました。左記のレシピを寄せてくださった方は「風味が少し気になりますが使い方を研究してみます。」と、とても有難いご意見!! 身体にいいものは工夫して摂りたいというお気持ちが伝わりました。今回お寄せいただいた方々からの貴重なご意見、ご感想は、今後の商品開発に必ず生かしていこうと考えております。ありがとうございました。

みそ風発酵調味料(液)を使った万能調味料(A)

プラス 十 (皮と果汁) をかけて召し上がれ♪
白菜と豚肉の蒸し煮風鍋

塩こしょうをした豚バラ肉を白菜にはさみながら鍋にぎゅーと入れお酒をふりかけて加熱します。かさが減り、汁気が増えますがここには白菜の旨みと栄養がたっぷり!!
タレは(A)にゆず(果汁と皮のすりおろし)を加えます。ゆずの香りいっぱいのみそ風ダレでどうぞ。

【ポイント】白菜は、お鍋の高さに合わせて切り、豚肉と交互にすき間なく詰めます。

おいしいごはんとお米の保存状態

冬は暖房によりお部屋の温度が上がっています!!
◆高温多湿をさげましょう!! ◆お米は冷蔵庫の野菜室がベスト!
◆香辛料、調味料、洗剤、使いかけの油などの近くはNG
◆風通しの悪い場所もNG
お米の保存環境によって炊飯したときの味に、かなりちがいが出ます。お米の保存には十分注意してください。

