

# くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

くらし豊かに  
なかまとともに

2010 No.429  
8

無料  
ご自由にお持ちください

2 特集  
SPECIAL EDITION 総代会へ行こう!!

4 今月の  
逸品 コープおかやま豚

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「夏のお買物もコープのお店へGO!」／  
理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「横野滝」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



## 牛肉となすの甘辛牛肉丼

### 材料(4人分)

牛こまぎれ(解凍する)	220g	サラダ油	適宜	ご飯	丼4杯分
/酒・しょうゆ	各大さじ3	卵	4個	水菜(ざく切り)	適宜
①砂糖・ごま油・ しょうがけ	なす(輪切り) 各大さじ1	120g	玉ねぎ(薄切り)	1/2玉	

### 作り方

- 1 牛肉は①で下味をつける。フライパンにサラダ油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、なすを中火で焼いて取り出す。再びフライパンを熱し、①の牛肉を入れて中火でいためる。残りの漬け汁・玉ねぎを加え、中火でいため絡める。
- 3 器にご飯をよそい、水菜・②を彩りよく盛って①の目玉焼きをのせる。

# 特集

## 総代会へ行こう!!

今月の特集は、わたくし「キャサリン・O」が総代会をレポートします。



Q. キャサリンさん、総代ってなんですか？

Q. 総代会について開催されるの？

Q. その日だけ組合員の声を聞くの？

### 総代会 当日

久保美沙子さん  
岡城祐子さん  
(岡山西エリア)

発言席

議長の選出

来賓のJA岡山中央会  
会長 村上進通様より  
ご挨拶をいただきました。



簡単に言うと、組合員の代表です。おかやまコープの組合員は約31万人。一度に全組合員の声を聞くのは無理があるので代表を選びます。それが総代です。

年に一度開催されます。  
今年度は6月15日に  
行われました。

岡山コソベンシヨンセンターにて



### 議案内容

#### 第2号議案

2010年度事業計画、  
収支予算案決定の件

#### 第1号議案

2009年度事業報告書、  
決算関係書類等  
承認の件

よせられた  
「わたしの思い」の  
中から代表で  
7名の方に  
発表して  
いただきました。

これまでに総代懇談会や  
エリア総代会議の討議を経て、その年度の  
活動をまとめ次年度の方針を決めていきます。  
また「わたしの思い」を書面で提出してもらい、  
議案書No.2にまとめます。これも当日資料と  
して参加者全員に配布されます。

賛成多数で  
可決されました



これまでに総代懇談会や  
エリア総代会議の討議を経て、その年度の  
活動をまとめ次年度の方針を決めていきます。  
また「わたしの思い」を書面で提出してもらい、  
議案書No.2にまとめます。これも当日資料と  
して参加者全員に配布されます。

### 「体感・実感・共感 もっとつながる そして安心」



実はわたくしキャサリン、  
昨年「わたしの思い」を発表しました。

ウルウル

熱い思いに  
感動したわ～

出会い、学び、  
わかつあつ場を  
もっと広げて  
いましょう

ソウダイ!?  
それはダレだい?  
いったいなんだい?

今年も「わたし発」の  
思いを大事にして  
活動していくことが  
決められました。  
すでにいきいきとした  
活動が始まっています。

Q. 総代って誰でも  
なれますか?

組合員なら誰でも  
なれます。

わたくしキャサリンは  
コープ委員をやっていたので  
「総代をやってみませんか?」と  
誘われました。

最初は何もわかりませんでした。  
でも関わっていくと、  
おかやまコープが組合員の声に  
耳を傾け、民主的に進めている  
ことがよくわかりました。

総代について  
もっと詳しく知りたい方は  
左記までお問い合わせを!!  
組合員活動グループ  
エリア事務局  
TEL(086)256-2677

キャサリン・Oが  
総代会レポートを  
お届けしました

レポーター  
キャサリン・O



### なすの豚みそ巻き

[材料(4人分)]	
おかやま豚こまぎれ	330g
砂糖・みそ	各大さじ2
酒・しょうがけ	各大さじ1
大葉	8枚
なす(縦4等分)	2本
パン粉	適量
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- 豚肉は混ぜ合わせた①で下味をつける。大葉・なすを豚肉で巻き、パン粉を全体にまぶしつける。同様にして計8個つくる。
- フライパンにサラダ油を熱して①を中火で焼く。

### おいしく 宅配の冷凍肉を解凍する方法

時間が  
あるとき  
**ゆっくり解凍**

冷蔵庫で8~12時間かけてゆっくり解凍するのがおすすめ。使用する前の晩からチルドルームに移しましょう。

時間が  
ないとき  
**流水解凍**

流水は熱伝導率が高いので細胞組織の破壊が少なく、短時間で解凍できます。水が直接肉に触れないようビニール袋に移してポールなどに入れ、そこに水を流します。ビニール内の空気をなるべく抜き、できるだけ肉と密着させた方が早く解凍できます。

**吉備農場の皆さん**

「コープおかやま豚をもっと知って、もっと召し上がってください。」

「出荷の様子よ。生産者と豚さんに感謝ね。」

「ここで大きくなるまで育成するんだって。みんな生き生きしてる。」

「今年も産地見学などで、組合員さんと交流できることを楽しみにしています。」

「農場を訪ねて(実習は農業塾)」

「きれいな仔豬な。豚さんのために、毎日きれいに粪掃除。これが重労働なんだって!」

「産地交流会もやってるのよ。」

生産者 岡山JA畜産(株)吉備農場の皆さん

### こだわりのポイント

- 品種にこだわり!** おいしさ、病気への強さ、繁殖性が優れた3種の品種をかけ合わせた「三元交配豚」なのに、まさにいいとこどりね。
- 生産者にこだわり!** JA全農おかやま(岡山JA畜産(株))の美星農場と吉備農場に指定しているよ。
- おいしさにこだわり!** 「竹酢60」が入っているから臭みも抑えられておいしさもアップするよ!
- 餌にこだわり!** おかやまコープ独自の配合飼料(コープスター)を使ってるの。NON-GMO・PHFコーンだから安心ね。
- 竹酢60って?  
竹から抽出したエキスで、豚肉の臭みを抑える効果があるわ。
- NON-GMO・PHFコーンって?  
非遺伝子組み換え+収穫後の農薬不使用トウモロコシのことなの。
- 豚肉は必須アミノ酸ばかりビタミン・ミネラルがとつても豊富!

### 2010年度 重点商品

開拓に安心  
PHFコーン

## コープおかやま豚

哲多

吉備農場

美星

美星農場

OKAYAMA

### カリカリ豚肉のサラダ

[材料(4人分)]	
おかやま豚バラうす切り	200g
ワンタンの皮	5枚
あさつき	20g
赤ビーマン	1/4個
ドレッシング	大さじ4
白髪ねぎ・ミント・油	各適量

### 作り方

- 豚肉は5cm長さに切り、ワンタンの皮は短冊切りにする。ともに180度に熱した油で揚げる。
- あさつきはザク切り、赤ビーマンは細切りにする。
- 器に①、②、白髪ねぎを合わせて盛り、ミントを飾る。お好みのドレッシングをかける。

わが国の食料自給率は、二〇〇八年度は四%(カロリーベース)で、約六割を輸入に頼っています。今後、中国やインドなどの経済発展によって食料の需要が増し、穀物が足りなくなる恐れがあり、それに伴って国際価格が上昇することが予想されます。私たちが安心して暮らしていくためには、できるだけ輸入に頼らない生活が大切です。

現在、飼料用トウモロコシの大半はアメリカからの輸入に頼っています。しかし、ここ数年の原油高などの影響で、輸入飼料の価格が高騰するなど、国内の畜産経営は不安定な状況です。

そんな中、輸入飼料の代わりとして注目されているのが、飼料用米(家畜用のエサとして栽培されたお米)です。飼料に使う米を増やすことで食料自給率の向上につながり、水田の活用を高めることにもなるので、地域農業

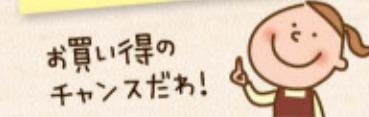
Excellent  
article  
this month

## 逸品

### 8月3回企画 eats価格

コープおかやま豚  
モモうす切り(徳用)  
400g  
(クリーンパック) **580円**

お買い得の  
チャンスだわ!



コープおかやま豚はJA全農おかやまの徹底した安全管理の下で一貫生産されています。肉質は均一で、細かく、ジューシーでやわらかい食感です。臭みが少ないのも大きな特徴です。

## 安全でおいしい 一産直豚

### 循環型農業のしくみ



### 循環型農業を 応援しています

飼料用米は、玄米を粉碎して飼料に混ぜます。成長も肉質もトウモロコシと同じです。



コープおかやま豚の加工部を手がける  
JA全農おかやま  
食肉販売課  
西江聰さん

の活性化や環境保全の面でも注目されています。  
おかやまコープでは、二〇一〇年四月より、トウモロコシに変え、一部飼料用米を配合して食料自給率向上を応援しています。

# 声に! こたえて

組合員のみなさんから  
よせられた声を  
特集するページです。

## 「こんにゃく」の保管

冷蔵庫から取り出したら  
縮んだ状態になっています。

こんにゃくの水分が抜けてしまひ、硬化した状態になったものです。こんにゃくが凍結した際に起る、形質変化及び離水(水が抜ける)が原因です。こんにゃくは凍結すると白く硬化し、更に長時間冷凍された状態になると水分が抜け繊維質のみとなり、元にはもどりません。

- ①チルド室内で保管
- ②冷風吹出し口付近に保管
- ③冷凍品やドライアイスとの接触などの原因が考えられます。

夏場は短時間開けただけでも冷蔵庫内の温度が上がりやすいため、庫内温度を下げるために冷風が出る時間が長くなり、このような状態になりやすいようです。(品質管理室)



軽度の凍結を受けたこんにゃく(右)。凍った部分の色が白くなっています。左の正常品と見くらべてください。

## 国産豚ロース生姜焼用(300g+たれ50g)

しゃぶしゃぶ用の肉みたいです。  
なぜ、こんなに薄いの?

「たれ」の原材料は、通常使われている増粘剤(キサンタンガム)を使用せず、サラッとしました。「たれ」に仕上げています。この「たれ」に合う肉の厚みが1.5mm。通常の厚み(3~4mm)の1/2以下です。肉が薄いので、肉を焼いて仕上げに「たれ」をサッと絡めて火を止めることによって生姜の風味が一層引き立ちます。(品質管理室)



## 無洗米を洗うと

水が白くにごります。  
食べても大丈夫?

無洗米に水を注ぐと白くにごりますが、これはお米のデンプン質であり、うまみになりますので安心して食べてください。無洗米を水が透明になるまで洗ってしまうとデンプン質、栄養価(ビタミンB1、ナイアシンなど)が下がってしまい、うまみが減ります。手で洗米しただけでは取りきれないヌカを衛生的に除去しているので、そのまま炊けます。水を注いでから軽く1~2回混ぜて、お米と水をなじませます。どうしても気になる場合は1回水を入れ、すぎ洗いしてから炊いてください。(品質管理室)

水の白いにごり  
デンプン質  
ビタミンB1  
ナイアシン  
無洗米

## 賞味期限

eats等に冷凍食品の  
賞味期限が  
記載してあると  
良いのですが…。



おこたえします! 冷凍食品の賞味期限については、ご家庭の冷凍庫での保存状態に影響されるため表示していません。どうか理解をお願いいたします。冷凍食品は、商品お届け後、おむね1ヶ月以内を目安にお召し上がり頂くようにお願いいたします。(コープCSネット)

## もうすぐ引越しの予定

個配を続けたいんですが、  
手続きは簡単なの?

おこたえします! 配送担当者が配送センターにお気軽に  
お問い合わせください。お引越し先や予定日をお聞かせいただければ、お引越し先での個別配達のご案内をさせていただきます。手続きは、こちらから担当者がお伺いして、配達曜日など簡単な確認をさせていただき、県外の場合は、新たにお引越し先の生協でご加入の手続きをさせていただきます。これからもご利用をよろしくお願いいたします。(宅配運営グループ)



## 化粧品などの試供品

よくもらいますが、  
配布の効果はあるのですか。  
無駄になることも  
多いのですが…



### おこたえします!

- ①商品の特徴を実感していただく
- ②配達時に会えない方へのおすすめ
- ③パッチテスト・個人ごとの肌へのテスト

利用者の効果については商品や配布タイミングで異なりますが、商品の特性、普及度からサンプルを配布すべきかどうかをより厳しく判断しています。組合員さんへ広くお伝えしたい商品(新商品・リニューアル品など)を中心としたサンプル配布は続ける予定です。サンプルが無駄にならないように、呼びかけや台紙の内容などを工夫していきます。(品質管理室)

# いま・どき TOPICS

夏のお買物も  
コープのお店へ

GO!



菖蒲草(やぶかんぞう)

だ  
よ  
り  
6  
月  
理  
事  
会

① 日本生協連のHPに  
「コープ商品サイト」がオ  
ープしました。

「報告されたことや  
話し合われたこと」  
「コープ商品をわかりやすくお  
知らせするページ。おかやま  
コープHPからもリンクされ  
ています。

① おかやまコープ開発商品  
「生協ヨーグルト」がリニューア  
ルされます。  
生乳比率が70%→90%にUP。  
原材料は「生乳」と「砂糖」の  
みとなります。また、容器に  
「momo & MaMa」をあしらったデザイ  
ンになります。



アドレス <http://goods.jccu.coop>

## 8月29日(日) ラストサマー大抽選会

ステキな商品を  
当ててね

1,000円以上お買上げ毎に抽選補助券1枚進呈、  
5枚で1回抽選できます。

(抽選補助券の配布期間は8月16日(月)~8月29日(日)夕方6時までです)



**特等**  
新幹線「こだま」で行く日帰り  
USJ(ユニバーサルスタジオ  
ジャパン)の旅!  
(大人2名様分、JR岡山駅発着)



**1等**  
黒毛和牛ロース焼肉セット  
(5,000円相当)



**2等**  
旬のぶどう詰合せ  
(3,000円相当)

3等 コープ商品券、4等 コープ商品 など

店舗のお盆営業時間のお知らせ 8月12日(木)~8月15日(日)

9:00~22:00

コープ大野辻・コープ西大寺・コープ東川原・コープ大福・  
コープ総社東・コープ倉敷北・コープ林田・コープ山陽

9:00~21:00

コープ北畠・コープ築港・コープ院庄・コープ鶴方

# おかやま 53 春夏秋冬

## 津山市 横野滝

津山市  
Tsuyama City



横野滝の案内看板  
一の滝は二の滝への  
道路脇にあり落差8m。  
立札がないと見落とすかも…。



三の滝  
二の滝より見事です。  
落差36mの三段の滝です。

アクセス／中国自動車道院庄ICから車で約35分  
津山ICから車で約40分  
お問い合わせ先／津山市観光振興課 TEL.0868-32-2082  
<http://www.city.tsuyama.lg.jp/>



### 上田手漉き和紙工房

津山藩主松平家の時代から続く横野和紙は、金箔の間に挿む「箔合紙」として全国的に有名。美作地方のミツマタを使い、強くて美しい光沢、加えて野性味ある素朴さなどが国際的に評価されている。現在も伝統工法を守る紙漉きの見学が可能。



お問い合わせ / TEL.0868-27-0960

休 / 日曜 駐車場 / 有 紙漉き体験は土曜10~12時、13~16時(要予約・有料)



### お立ち寄りスポット

#### グリーンヒルズ津山

温水プールのグラスハウス(平成23年3月31日まで休業中)を中心にフラワーガーデン、野外ステージなどがある。トリムの森わんぱく城では遊具で遊べる。夏にはひまわり畑が広がり、噴水に子どもたちが大はしゃぎしている姿も。



お問い合わせ / TEL.0868-27-7150

休 / 火曜

#### 上田手漉き和紙工房

津山藩主松平家の時代から続く横野和紙は、金箔の間に挿む「箔合紙」として全国的に有名。美作地方のミツマタを使い、強くて美しい光沢、加えて野性味ある素朴さなどが国際的に評価されている。現在も伝統工法を守る紙漉きの見学が可能。



お問い合わせ / TEL.0868-27-0960

休 / 日曜 駐車場 / 有 紙漉き体験は土曜10~12時、13~16時(要予約・有料)

10月号掲載予定のお便りをお待ちしています

特集 総代会へ行こう!!  
8月号 今月の選品 コープおかやま豚  
秋に食べたいコープ商品 くらしのSOS



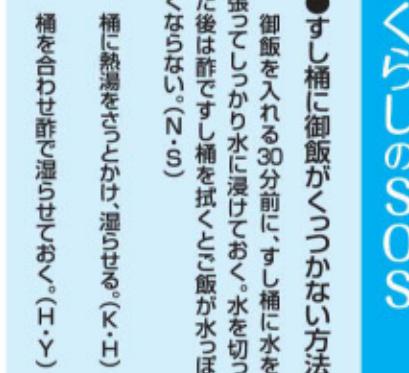
6月号掲載予定のお便り  
8月号 今月の選品 コープおかやま豚  
秋に食べたいコープ商品 くらしのSOS

●クニクニ

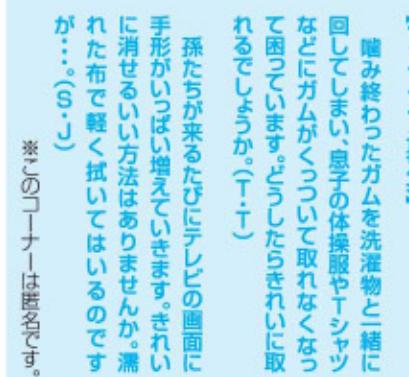


絵柄が気になり、デジカメで撮影。模造紙に地域と見つけたマン

夏休みの宿題



●すし桶に御飯がくつつかない方法  
御飯を入れる30分前に、すし桶に水を張ってしっかり水に浸けておく。水を切った後は酢ですし桶を拭くご飯が水っぽくならない。(H・S)  
桶を合わせ酢で温らせておく。(H・Y)



●アイデア募集  
【アイデア募集】  
誰も終わったガムを洗濯物と一緒に回してしまい、息子の体操服や「シャツなどにガムがくっついで取れなくなっています。どうしたらきれいに取れるでしょうか。(T・T)  
孫たちが来るたびにテレビの画面に手形がいっぱい増えています。きれいに消せるいい方法はありませんか。濡れた布で軽く拭いてはいるのですが...(S・J)



6月号掲載予定のお便り  
8月号 今月の選品 コープおかやま豚  
秋に食べたいコープ商品 くらしのSOS

ので子どもにも安心だし、なんといつてもおいしいです。一度きらしましまして、市販のつゆを買いましたが、自然味が違います! そうめんつゆはもちろん、煮物や澄まし汁、あんかけ、炊き込みご飯など、何にでも使えるし、ちょっと味の決まりないときに加えると、とても美味しいになります。皆さんもお試しあれ!

●こうたほん

卵の利用登録をしました。朝食に卵が欠かせない我が家。どうかなーと思いながらも安さに流されスーパーで買ってました。「無農薬とうもろこし」など鶏に与える餌のことを配達の方から聞き、ブレーンオムレツ、目玉焼き、スクランブルエッグ、どれもとろとろ半熟が旨、好みなので怖くなり切れ替えました。卵かけご飯の時は本当に安心。安心に払う金額としては安いと思う今日この頃です。

●クニクニ  
何年か前にマンホールの蓋の絵柄が気になり、デジカメで撮影。模造紙に地域と見つけたマン

# みんなの広場

みなさんから寄せられた  
ご意見やご感想でつくるコーナーです!



6月号の記事へのお便り

「子どもたちの笑顔を守りたい」

特集を読み感激しました。私は昭和34年から十年ほど広島市内に住んでおり原爆の恐ろしさをよく目にしました。被爆した方々の痛々しい体を見て本当に氣の毒な気持ちで一杯でした。地球から核兵器を廃絶して安心して住める世界にしていかねばと願います。

●匿名

核不拡散条約が発効して40年も立つのに、世界中の核兵器の数の多さに驚きました。子どもの将来のために少しでも何かしないといけないという気持ちになりました。生協の平和活動に参加しようと思います。

●岡山市 守屋 陽子  
「使ってみてね、コープの洗剤」

蛍光増白剤の意味がわからず知りたかったので6月号の説明でよく理解できました。LASについても納得。我が家は「イケメン3人汚し隊」がいるので市販より汚れ落ちのいい生協の洗剤が大変役立っています。赤ちゃんのうんちやおしめはすしの尿パンツも、二オイもなくなりきれいで、色落ち

35年前、子どものおむつかぶれで困っていました。生協の店で見知らぬ組合員さんに声をかけられ、「市販の洗剤を使ってるのでは?」と、洗剤の成分の違いを説明してくれました。早速洗剤を変えてみたら、嘘みたいにかぶれが消えました。以来、生協のセフターしか使っています! それによって、見す知らずの人が親切に声をかけて下さるのは生協の店ならではだと思いました!

●倉敷市 船橋 ミチ子  
「我が家家のイケメン3人汚し隊」



の少ない液体が好きなので、パーセンタージー、セフター柔軟剤入り、おおぞらの3種を使い分けています。

5月に赤ちゃんが生まれました。赤ちゃんEが石油ではなくバームヤシの油を使用することを初めて知り、とても興味を持ちました。少しだけでも楽しめるなんてエコだしさ計にも優しいですね。早く試してみて楽しめます。

赤ちゃんコーナーでよく洗剤を買っていました。セフターEが石油ではなくバームヤシの油を使用することを初めて知り、とても興味を持ちました。少しだけでも楽しめるなんてエコだしさ計にも優しいですね。早く試してみて楽しめます。



段ボールコンポストのやり方を知りたかったので、嬉しかったです。明日、腐葉土賣いに行き、糠は精米所でもあります。

●岡山市 藤原 益子  
「フリートーク」

コープのつゆ3倍がお気に入りです。化学調味料を使っていない

## キーワードクイズ

応募締切  
8月20日(金)

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①○○は組合員の代表です。  
②総代には○○員なら誰でもなれます。  
③コープおかやま豚は○○用米を食べています。

応募締切  
8月20日(金)  
応募締切  
8月20日(金)  
応募締切  
8月20日(金)

6月号キーワードクイズの答え  
①NPT ②バーム ③15

## 抽選で40名の方にコープの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中から抽選で40名の方にコープの商品券をお送りします。

### 応募方法

- ①クイズの答え  
②ご意見・ご感想など  
③ご住所・お名前・電話番号  
以上をご記入の上、ご応募ください。  
●掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。  
●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使用させていただきます。  
●QRコードが読みない場合はこのアドレスへ  
e-mail:nakama@okayama.coop





## なす

インド原産で中国より伝来。品種が多く形での好みが地方により異なり、岡山で好まれているのは長なす。ほとんどが水分だが、カリウムやコリンを含む。ヘタのトゲが痛いほどで、皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いため、水分蒸発をさけてポリ袋に入れて新聞紙にくるみ、野菜室で保存。

### なすの香味漬け

【材料(4人分)】

なす	2本
生姜	1かけ
大葉	3枚
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1



作り方

- なすは縦半分に切って斜めの薄切りにする。生姜はせん切りにする。
- 厚めのポリ袋に①を入れ、塩をまぶしてもみ込み、しばらく置く。
- ②の水気をしぼり、④を加えてさらにもみ、器に盛って、せん切りにした大葉を添える。

### なすのイタリアンスープ

【材料(4人分)】

なす	2本
玉ねぎ	60g
セロリ	30g
トマト	2個
ピーマン	1個
ベーコン	50g
にんにく(みじん切り)	1かけ
オリーブ油	大さじ1
水	600cc
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	適量



作り方

- なすは1cm角に切り、塩水につける。玉ねぎ、セロリ、トマト、ピーマンは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にオリーブ油とともににくを入れて中火にかけ、香りが立ったらベーコン、なす、玉ねぎ、セロリの順に加えて炒める。水、コンソメ、ピーマン、トマトを加えて蓋をして、中火で10分程煮込む。塩・こしょうで味を整える。
- ②を器に盛り粉チーズを振る。

中南米のアンデス山脈周辺が原産地。古くは観賞用とされ、食用に栽培され始めたのは18世紀以降。色素成分のリコピンはカロテンの一種。ビタミンCが多くカリウムやルチンも含む。丸みがあり、すっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップにくるんで冷蔵庫に保存。5℃以下は味が落ちるので、冷やしすぎに注意。

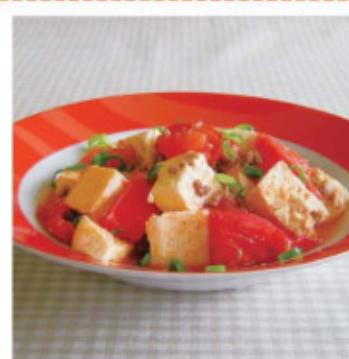
## トマト



### 豆腐のトマト炒め

【材料(4人分)】

もめん豆腐	1丁
合びき肉	100g
サラダ油	大さじ1/2
トマト	2個
にんにく(みじん切り)	1かけ分
万能ねぎ	適量
塩・こしょう	少々



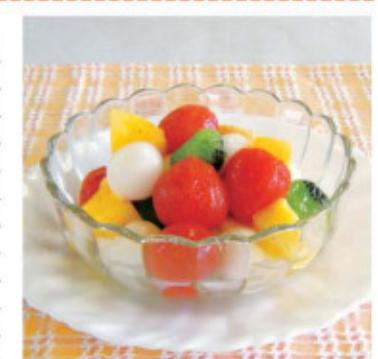
作り方

- 豆腐は一口大、トマトはざく切り、万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくとひき肉を加えて炒める。塩・こしょうで少し濃いめに味をつける。
- 豆腐とトマトを②に加えて炒め合わせ、仕上げに塩・こしょうで味を整え、器に盛って万能ねぎを散らす。

### プチトマトのフルーツ白玉

【材料(4人分)】

プチトマト	300g
キウイ	1個
バナナ	2本
パイナップル	100g
白玉粉	100g
水	100cc
熱湯	大さじ2
グラニュー糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1



作り方

- プチトマトは熱湯にさっと通してうす皮をむく。
  - ボウルに①を入れてよくこね、24等分して丸め、熱湯でゆでる。浮き上がって1~2分したら冷水に取り、冷めたら水を切る。
  - ③でシロップを作り、冷めたらレモン汁を加える。
  - 果物は食べやすい大きさに切り、①・②と一緒に器に盛り、③をかける。
- ※果物はブドウや桃など好みのものを彩りよく組み合わせてどうぞ。