

くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに
.....

2011 No.438
5

無料
ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION 利用登録のすすめ

4 今月の逸品 向井さんちのチングエン菜

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 今こそ、つながるとき／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「高梁市 歴史と文化の町」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



サラダフレークで天津飯

材料(4人分)

サラダフレーク(手でほぐす)	81g	ごま油	小さじ1/2	ご飯	丼4杯分
砂糖・しょうゆ・		サラダ油	適量		
酢・酒・片栗粉	各大さじ1	卵(溶きほぐす)	4個	青ねぎ(小口切り)	適宜
鶏がらスープの素	小さじ2	しょうが(千切り)	1かけ		
塩・こしょう	各少々	塩	少々		

作り方

- 鍋にⒶ・水1カップを入れてかき混ぜながら中火にかけ、とろみがついたら火を止めてごま油を加える。
- フライパンにサラダ油を熱し、混ぜ合わせたサラダフレーク・Ⓑを1/4量入れて半熟状にする。同様にして計4個つくる。
- 楓で型を取ったご飯を器に盛り、2をのせて1のあんを1/4量かけたら青ねぎを散らす。



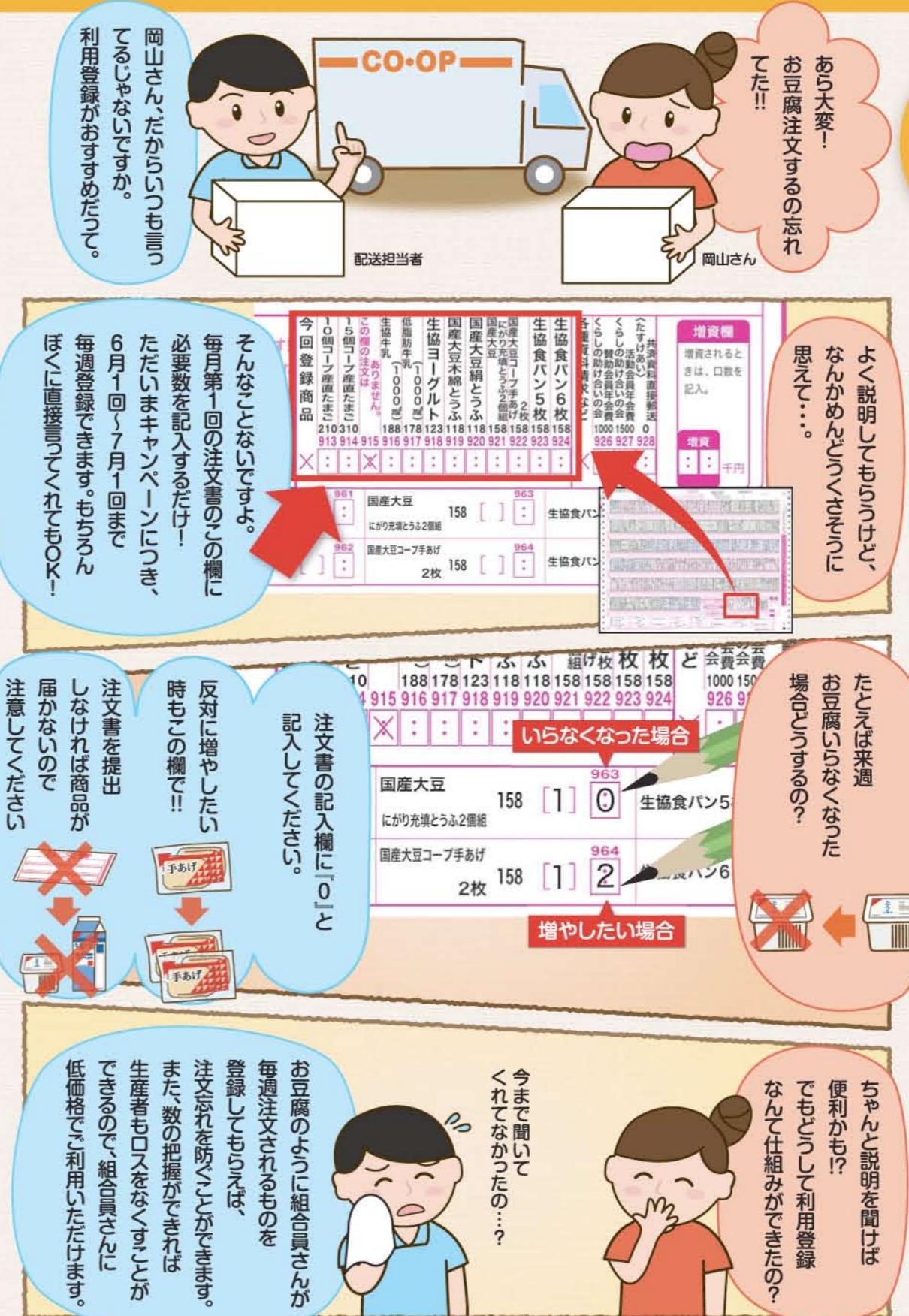
この冊子は古紙を多く配合した再生紙、植物油インキを使用しています。

特集
SPECIAL
EDITION

利用登録のすすめ

～普段のくらしに欠かせない商品を、よりお得に、より便利に～

組合員の岡山さん、今週はお豆腐を注文するのを忘れていました。
そこで、配送担当者が利用登録を
おすすめしています。



登錄商品



生協牛乳(1000ml)
通常価格 **208円**
登録価格 **188円**

岡山県瀬戸内地域の生産者の生乳に
限定した「生協牛乳」と、岡山県産の生
乳を使用した「低脂肪牛乳」です。



PHFコーン等生協指定配合飼料に国産飼料用米を10%配合。鶏の健康に配慮した開放鶏舎で飼育。

10個コープ産直たまご
通常価格 230円
登録価格 210円
15個コープ産直たまご
通常価格 340円
登録価格 310円



国産大豆コープ手あげ(2枚)



国産小麦粉50%使用、乳化剤・イーストフード不使用です。

**生協食パン
(5枚・6枚)**



生協ヨーグルト
(80g×3)
通常価格 148円
登録価格 123円



殺虫剤、除草剤不使用。日生協指定
園地で、できるだけ農薬の使用を抑
えて栽培されたバナナです

コープのバナナ(900g)
コープの高原バナナ(600g)
通常価格 **298円**
登録価格 **279円**



※「eふれんす」からも利用登録ができます

「eふれんす」がより便利に、使いやすく!!5月16日から変わります。

(「eふれんす」は、宅配カタログ(eats、キャロット、味彩など)の商品をインターネットを通じて注文できるしくみです)

おかやまコープのホームページより、eふれんずのサイトに繋がります。
会員登録後、webカタログを見ながら注文できます。

- ・「いつでも注文」…50品目(調味料など)の商品がいつでも注文できます。
 - ・「ふあみ～ゆ」が加わります。
 - ・「インターネット限定商品」…ネットでしか注文できないお買い得商品。
 - ・「お気に入り登録」…登録しておけば、企画がある週に案内があるので買
い忘れがありません。
 - ・「アレルゲン登録」…アレルゲン表示がアイコンで表示されます。
 - ・「おしゃべり広場」…みんなで楽しく情報交換できる交流サイトです



今月の逸品

Excellent article this month

5月3回
向井さんのチングン菜
2株(250g) ... 198円

向井さんちのチングン菜

岡山市南区の広大な児島湾干拓地、空が広く感じられる大地に、チングン菜の生産者・向井さんのビニールハウスが十一棟並んでいます。一ハウスで作られるチングン菜は約八四〇〇株、ハウスを順にのぞいていくと、チングン菜がだんだん育つていく様子がわかります。

大きく育ったチングン菜は、まるで花が咲いたようになります。

向井さんのハウスに向って、ご苦労を語っていただきました。

土にこだわっています

土作りが一番重要です。牛糞、もみ殻、米ヌカなどで自家製の堆肥を作り、土作りを行っています。堆肥を土に入れてしばらくしてから、冬場は苗を植え、夏場は成長が早いので直播きをします。栽培のポイントは水のやり方で、これが一番難しいです。

また、毎年土壌分析を行っています。夏には太陽熱による土壌消毒を行ない、病原菌を減らしています。さらに、ハウス内に水を入れたり流したりしながら、土中の偏った養分を排除してバランスを保つことで、連作障害を防止しています。

夏と冬では品種を変えて、その季節にあつたチングン菜を栽培していますが、味はほとんど変わりません。冬場は六〇～七〇日、夏場は三〇～三五日で収穫できます。

新鮮なうちに届けするため、朝九時までに収穫を終え、ひと株ずつ、きれいに土などをふき取つてから、丁寧に袋づめしていきます。

ビニールハウスです



チングン菜が育つ様子



チングン菜のエビと豆腐のあんかけ

作り方

- ①チングン菜は縦に4～6等分ずつ切り、沸騰湯で好みの加減にゆでてザルにあげる。湯をきり器に盛る。
- ②エビの背わたを除き、Ⓐで下味をつける。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらⒷを入れ、再沸騰したら2cm角に切った豆腐を入れる。しょうゆで味を整え①にかける。



暑くなりすぎないよう、二五度を超えると、ハウスに取り付けてある換気扇が自動的に回り始めます。また、ハウスのビニールを一枚めくると、

○・八ミリの細かいメッシュになっていて、虫が入ることなく、外の風を取り入れて、温度を下げることができます。

地下は、暗渠（あんきよ）と呼ばれる排水の施工を行っています。これは、土中に埋めてある排水管を通して、余分な水が排水される仕組みです。

心を込めて栽培していきます

地産地消 地元の野菜をしっかりと食べてください。

チングン菜を作り始めて四年目です。試行錯誤を繰り返しながら品質のよいチングン菜を作ることに成功しました。



チングン菜は

アブラナ科の中国野菜

で、日本には1970年代に

入ってきたと言われている。

β-カロテン・ビタミン

C・カルシウム・カリウム・

鉄・食物繊維が豊富に含まれている。煮くずれせず、

アグがないため、下ゆでせずそのまま使え便利。

油との相性がいいので、炒め物をはじめ、スープや

鍋物・シチューや、煮物など、用途が広い。ゆでて、肉料理のつけ添えにするとよい。またキムチにしてもおいしい。

チングン菜のおいしい食べ方



向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。



チングン菜のマリネ

[材料(4人分)]	酢 大さじ3
チングン菜 300g	オリーブ油 大さじ1.5
蓮根 80g	レモンの輪切り 2～3枚
スモークサーモン 80g	ローリエ 1枚
湯 100cc	塩 小さじ1/2
固形ブイヨン 1/2個	こしょう 少々

作り方

- ①チングン菜は長さを半分に切り、根元側はさらに1株を縦に4等分に切りよく洗う。沸騰湯に入れてかためにゆで、水に取り水気をしぶる。
- ②蓮根は薄い輪切りにして洗い、酢少量を加えた沸騰湯に入れてゆで、ザルにあげて湯をきる。
- ③スモークサーモンは一口大に切る。
- ④Ⓐ湯でブイヨンを溶かしてさし、Ⓑを加えて混ぜておく。
- ⑤①②③を④につけて15～20分置き、味をなじませて器に盛る。

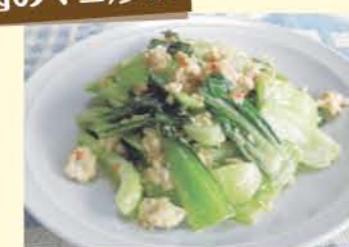


チングン菜と鶏ひき肉のマヨ炒め

[材料(4人分)]	チングン菜 400g
鶏ムネミンチ 200g	油 大さじ2
豆板醤 小さじ1	マヨネーズ 大さじ2
塩 少々	少々

作り方

- ①チングン菜は葉のほうから4～5cm長さに切り、根元は縦半分に切ってから縦に1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し鶏ひき肉をほぐしながら炒め、豆板醤を加えて全体にからめるように炒める。
- ③②に①の根元を加えて炒め、しんなりしたら葉も加えて炒める。Ⓐを加えてざつと炒め合わせて火を止める。



向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。



チングン菜のマリネ

[材料(4人分)]	酢 大さじ3
チングン菜 300g	オリーブ油 大さじ1.5
蓮根 80g	レモンの輪切り 2～3枚
スモークサーモン 80g	ローリエ 1枚
湯 100cc	塩 小さじ1/2
固形ブイヨン 1/2個	こしょう 少々

作り方

- ①チングン菜は長さを半分に切り、根元側はさらに1株を縦に4等分に切りよく洗う。沸騰湯に入れてかためにゆで、水に取り水気をしぶる。
- ②蓮根は薄い輪切りにして洗い、酢少量を加えた沸騰湯に入れてゆで、ザルにあげて湯をきる。
- ③スモークサーモンは一口大に切る。
- ④Ⓐ湯でブイヨンを溶かしてさし、Ⓑを加えて混ぜておく。
- ⑤①②③を④につけて15～20分置き、味をなじませて器に盛る。

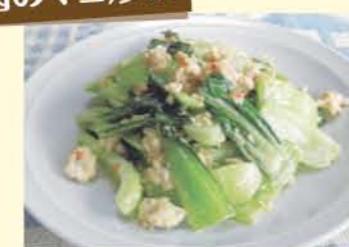


チングン菜と鶏ひき肉のマヨ炒め

[材料(4人分)]	チングン菜 400g
鶏ムネミンチ 200g	油 大さじ2
豆板醤 小さじ1	マヨネーズ 大さじ2
塩 少々	少々

作り方

- ①チングン菜は葉のほうから4～5cm長さに切り、根元は縦半分に切ってから縦に1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し鶏ひき肉をほぐしながら炒め、豆板醤を加えて全体にからめるように炒める。
- ③②に①の根元を加えて炒め、しんなりしたら葉も加えて炒める。Ⓐを加えてざつと炒め合わせて火を止める。



向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。

向井さんちのチングン菜は、学校給食にも出されているそうです。安全にこだわって大事に育てられている、シャキシャキのおいしくて安全安心のチングン菜を、しっかりと確認された農薬を最低限使用しています。



チングン菜のマリネ

[材料(4人分)]	酢 大さじ3
チングン菜 300g	オリーブ油 大さじ1.5
蓮根 80g	レモンの輪切り 2～3枚
スモークサーモン 80g	ローリエ 1枚
湯 100cc	塩 小さじ1/2
固形ブイヨン 1/2個	こしょう 少々

作り方

- ①チングン菜は長さを半分に切り、根元側はさらに1株を縦に4等分に切りよく洗う。沸騰湯に入れてかためにゆで、水に取り水気をしぶる。
- ②蓮根は薄い輪切りにして洗い、酢少量を加えた沸騰湯に入れてゆで、ザルにあげて湯をきる。
- ③スモークサーモンは一口大に切る。
- ④Ⓐ湯でブイヨンを溶かしてさし、Ⓑを加えて混ぜておく。
- ⑤①②③を④につけて15～20分置き、味をなじませて器に盛る。



チングン菜と鶏ひき肉のマヨ炒め

[材料(4人分)]	チングン菜 400g
-----------	------------

鉄製フライパンのサビ

鉄製いため鍋を2~3回使ったところ、
サビがでてしまったのですが?

おこたえ
します!
最近はアルミ製のフッ素加工のフライパンが主流となり、鉄製のフライパンに慣れていない方が増えているものと思いますが、鉄製の調理器具はお手入れができるといいと間違なく詰びます。

フッ素加工のフライパンと比べて

鉄製フライパンのメリット

- ①高温での調理が可能で、特に炒めものに適している
- ②きちんと手入れできていれば何年も使える
- デメリット**
- ①コゲつきやすい
- ②手入れをしないとサビが出る、など

以下、鉄製フライパンのお手入れ、ご使用方法を説明します。

- ①新品の表面はサビ止めの被膜や塗装で覆われています。最初に、このサビ止めをクレンザーなどで完全に剥がして、コンロにかけて強火で焼き、表面に酸化被膜を作り、最後に表面全体に油を馴染ませてから収納します。
- ②毎回使う前には、フライパンを火にかけて温め、油をたっぷり入れ、フライパンを回して油をフライパン内側全体に馴染ませ、油をオイルポットに戻します。これは「油ならし」と言い、コゲ付つきを防ぐために大切な作業です。
- ③料理が終わったら、お湯をかけながらサラサラなどでフライパンをきれいに洗います。そして弱火にかけ、水分を完全に飛ばします。最後にフライパン全体に油を薄く塗りこんでから収納します。



このようになってしまった場合には、クレンザーやサンドベーパーなどできれいにサビを落としたあと、改めて油を馴染ませてやれば元通りになります。

(品質管理室)

掛け布団カバー

ずれ防止のひもを結ぶのが時間もかかり、めんどくさい。簡単で楽なスナップタイプにしてくれたらいいのに…。

おこたえ
します!
現在、次のような理由でスナップタイプの企画をしていません。商品は縫製用の折れ針検査のために一点一点金属探知機で

チェックを行っています。この時金属製のスナップタイプだとひっかかってしまうため樹脂製のもので検討しました。しかし、樹脂製のものだと洗濯の時に割れる恐れがあり、万一割れるとけがをする恐れがあります。試行錯誤の上、安全を考えて、ひもタイプ、マジックテープタイプのずれ防止を使用しています。現在はスナップタイプの企画予定はございませんが、今後の商品開発の参考にさせていただきます。(copeCSネット)



消費生活センターより

テーマ 「賃貸住宅退去時のトラブル」

新年を迎え、進学・就職等による転居をされた方が多いと思います。賃貸住宅を退去する時に、貸した側と借りた側のどちらの負担で原状回復を行うのが妥当かでトラブルになることが多いようです。

国土交通省の定める「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によると、いわゆる経年劣化、通常の使用による損耗等の修繕費用は、賃料に含まれるものとしています。具体的には、畳やクロスの日焼け、家具の設置による床やカーペットへのこみ、テレビの後部壁面の黒ずみなどですが、これらの修繕費用は契約期間中の賃料に含まれると考えられます。

原状回復をめぐり、敷金が返ってこない、多額の費用を請求されたなど、トラブルが生じた場合は、早めに最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

トラブル遭わないために…

- 入居時の状態を写真撮影するなどして、室内の現況、消耗等を記録に残しておくようにしましょう。
- 入居する際に契約書の内容をよく確認し、原状回復などの契約条件を当事者双方が納得した上で契約しましょう。
- 退去時の物件確認には、大家さん又は管理会社等に立ち会ってもらうようにしましょう。
- 修繕の見積書が届いた時は、内容を確認し、納得がいかなければ、問い合わせてみましょう。



copeの高原バナナ

時期により大きさがまちまちなので利用しづらい。大きさが違うのはなぜですか?

おこたえ
します!

バナナの房には大きさに大小があり、栽培環境(降水量の多少、病害虫発生など)によっても生育に差が出たりします。そのためバナナの収穫にあたっては食味に影響があるといわれている「太さ」が基準として決められており、基準以上になったものが収穫されます。copeバナナは日本生協連が園地や栽培方法を指定したバナナで、袋詰めの時点で極端に短いものは取り除きますが、バナナの長さについては幅を持たせていただいています。ご満足いただける商品をお届けできるよう努力してまいりますので、引き続きご利用をお願いいたします。



(copeCSネット)

CO・OP特級こいくちしょうゆ(1000ml)

特級こいくちしょうゆ(1000ml)に、普通のしょうゆには入っていない砂糖が入っているのはなぜですか?どのくらい入っていますか?

おこたえ
します!

もともと昔の醤油には保存料や甘味料等が入っていました。最近では、生協を中心にそれらの原料を除くようになってきましたが、製造メーカーではすべてを一度に取り除く事に抵抗があり、一部砂糖やぶどう糖が原料として残ったようです。特級こいくちしょうゆには、醤油の塩角(しおかど=舌を刺激する塩味)を抑えるために砂糖を配合しています。入っている砂糖の量は100g当たり0.85gです。

(copeCSネット)



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。

「フィットネススペース オルガ」オープン

3月で閉館したオルガのフィットネスクラブ
「ラ・ピスタ」のあとはどうなるのですか。

おこたえ
します!

5月16日から「フィットネススペース オルガ」としてオープンします。スタジオとマシーンジムがご利用いただけます。スタジオでは、ヨガ、ピラティス、エアロビクスなど、初心者向けから上級者向けまでの充実したクラスをご用意しています。ご利用料金は、20回バス1ヶ月7,875円を中心、フリーパス、講座バス、1回バスなどご利用に応じた料金設定となっています。マシーンジムも、12回バス1ヶ月5,250円ほかがあります。



●営業時間

月～金 17:30～21:30
(祝日同様 木曜休館日)

土曜日 10:00～21:00
(祝日の土曜は19時まで)

日曜日 10:00～19:00

スタジオ:ヨガのクラスの様子。
鏡に映っているのはマシーンジム。

詳しくは、(株)copeP&S
TEL 086-256-5922までお問い合わせください。
(copeP&S)

なお、月曜日から金曜日の夕方5時までの時間帯には、施設を活かした「おかやまcopeディサービスオルガ」を7月に開設する予定で準備を進めています。

今こそ、つながるとき

東日本大震災で被害に遭われた皆さんに
心よりお見舞い申し上げます。

おかやまコープでは、組合員の皆さんに
緊急支援募金を呼びかけ、

3月3週～3月5週（3月14日～4月1日）、
店舗は3月12日～4月1日の期間中に

4,280万1,241円の募金が寄せられました。

ご協力、誠にありがとうございます。
引き続きご協力のほど、お願い致します。

4月3週～4月5週（4月11日～4月13日）の期間中に
店舗は4月12日～4月14日の期間中に

4,280万1,241円の募金が寄せられました。

医療支援ボランティア団体AMDA（アムダ）へ、
「おかやまコープAMDA基金」から

支援金を拠出するとともに支援物資を提供しました。
また、人的支援として、

日本生協連とコープ共済連の要請に応え、
みやぎ生協・いわて生協・コープふくしまへ、
職員を派遣しました。

今後も、被災地への支援を行ってまいります。

おかやま 春夏秋冬

高梁市「歴史と文化の町」



備中松山城
がぎょう
駄牛山（標高430m）の頂上付近にある山城で、
天守は国の重要文化財。
天守の現存する山城としては最も高い所にある。
TEL0866-22-1487
入城料
大人300円 小中学生150円



新緑の五月。紫外線対策をしっかりと、先
人が残した歴史の町に散策に出かけてみては
どうでしょう。

岡山県三大河川のひとつ高梁川が南北に流れ
る高梁市。備中の政治、経済、教育の中心地とし
て栄え、国の重要文化財である備中松山城をはじめ、当時の面影を今に残す武家屋敷、古い町
屋、寺院、庭園など見どころがたくさんあります。
映画「男はつらいよ」「バッテリー」などのロケ
地もあり、最近は、高梁市出身で日本社会福祉
の先駆者、留岡幸助の生涯を描いた「大地の詩
（うた）—留岡幸助物語—」が公開され、話題に
なりました。

**らいきゅうじ
頬久寺庭園**
備中国奉行・小堀遠州が作庭した、
枯山水とサツキの刈り込みが美しい名園。国の名勝に指定。
TEL:0866-22-3516
入園料
大人300円 中高生200円



武家屋敷
旧折井家・旧埴原（はいばら）家
格式ある門構えの家並みが続く
石火矢町（いしひやちょう）ふる
さと村の一角にある。
旧折井家/TEL:0866-22-1480
旧埴原家/TEL:0866-23-1330
入館料(2館共通)
大人400円 小中学生200円



- 3月3週～3月5週（3月14日～4月1日）、
店舗は3月12日～4月1日の期間中に
- 4,280万1,241円の募金が寄せられました。
- ご協力、誠にありがとうございます。
引き続きご協力のほど、お願い致します。
- 4月3週～4月5週（4月11日～4月13日）の期間中に
店舗は4月12日～4月14日の期間中に
- 4,280万1,241円の募金が寄せられました。



2011年 3月

【報告されたことや
話し合われたこと】

冒頭に、3月11日に発生した東日本大震災で犠牲になった方々に哀悼の意を表し、黙祷を捧げました。

だより 理事会

おかやまコープでは、組合員の皆さんに緊急支援募金を呼びかけ、

3月8～15日 全県15会場で「春の総代・組合員懇談会」が開催され、まためやすめ方に対して熱心な討議が行われました。寄せられた意見や要望については、今後の方針検討に生かしていきます。

1 春の総代・組合員懇談会が開催されました。

おかやまコープでは、3月12日（土）から全店で緊急募金活動を行い、宅配でも3月14日（月）からOCRF注文用紙による募金を実施。集まった募金は、被災地の復興支援に役立てられます。また、特定非営利法人AMDA（アムダ）に対し、

2 東日本大震災への対応

おかやまコープでは、3月12日（土）から全店で緊急募金活動を行い、宅配でも3月14日（月）からOCRF注文用紙による募金を実施。集まった募金は、被災地の復興支援に役立てられます。また、特定非営利法人AMDA（アムダ）に対し、

3 店舗改装の考え方と

「おかやまコープAMDA基金」より支援および支援物資を送りました。
現地の対策本部の支援要請に基づき、物資提供や人的支援をすすめます。

2011年度の計画

3月の生協の動き

(3月末日現在)	
組合員数	313,009人
出資金額	104億9,096万円
一人当たりの出資金	33,516円
供給高（全体）	32億4,995万円
(宅配)	22億8,200万円
(店舗)	9億6,795万円
経常剩余金（全体）	2億6,693万円
累計経常剩余金（全体）	4億1,751万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計



岩団扇
(いわうちわ)



アスパラガス

大正12年に北海道で本格的に栽培開始。疲労回復に有効なアスパラギン酸や、ビタミンCの吸収を高めるルチンを含む。カロテン、ビタミンB₂・E、食物繊維も豊富。緑色が鮮やかで穂先が詰まった穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立たせて保存。2~3日で使い切る。

アスパラガスの茶わん蒸し

【材料(4人分)】	
グリーンアスパラガス	240g
牛乳	120cc
卵	2個
白みそ	大さじ1
みりん	小さじ2
粉末だし	小さじ1
粉末だし	小さじ2/3
水	90cc
うす口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2



作り方

- アスパラガスは根元の堅い部分を除いて半分に切り、柔らかくなるまでゆでて水けをきる。飾り用の穂先4本分は縦半分に切っておく。残りをミキサーですりつぶし①を加えてさらにすり混ぜる。器に等分に流し入れる。
- ①を鍋に並べ入れ、器の高さの半分程まで熱湯を張り火にかける。沸騰したら布巾で包んだ蓋をして、ごく弱火で10分程蒸し火を通す。
- 小鍋に②を入れよく混ぜ火にかける。どろみがついたら火を止め、②にかけてアスパラガスの穂先をのせる。

アスパラガスとエビの炒め物

【材料(4人分)】	
グリーンアスパラガス	160g
ブラックタイガー	8尾
油	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



作り方

- アスパラガスは根元の堅い部分を落とし、1cmの厚さで斜め輪切りにする。
- エビは背ワタを取り殻をむく。
- フライパンを熱して油をなじませ、①の下の太い部分を入れて炒め、少しして穂先側の残りも炒める。②を入れて炒め、表面が赤くなったら裏返して炒める。③で味付けをし、蓋をして1分蒸し火を止める。1~2分蒸らし器に盛る。

現在の品種は明治以降に導入されたもので糖質が多い。特有の芳香があり、その刺激成分は硫化アリル(涙の原因)で、加熱により甘みの強い物質にかかる。密封せず風通しのよい所で保存。葉タマネギや白タマネギ(早生種)は日持ちがしにくいので、早めに使うか炒めて密封して冷凍保存。

玉ねぎ



玉ねぎステーキ

【材料(4人分)】	
玉ねぎ	3~4個
ホタテ貝柱	8個
バブリカ(赤)	1個
油	大さじ2
バター	30g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
レタス・貝割れ大根	適量



作り方

- 玉ねぎは皮をむき1.5cm幅の輪切りにし外れないように妻楊子でとめる。バブリカは種を除き一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、①の玉ねぎを平たく並べて両面きつね色に焼く。バターを入れてホタテとバブリカを加えて焼き色をつける。
- ②に④を入れ中~弱火にし蓋をして、1分程いりつける。
- レタスを敷いた皿に取り出し貝割れ大根を添える。

玉ねぎのレモンサラダ

【材料(4人分)】	
玉ねぎ	2個
レモン	1個
酒	大さじ3
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々



作り方

- 玉ねぎは皮をむき、薄く輪切りにしてザルに広げ小さじ1/2の塩をふって15分程おく。
- レモンは中央部で8枚の薄切りをとり、残りの両端をしぶってレモン汁大さじ2をとる。
- レモン汁は①とよく混ぜておく。
- ①をさっと水洗いしてザルにあげ水気を軽くしぶる。食べてみて辛味が強ければ、もう一度水洗いをしてしぶる。
- ②の輪切りレモンと④を混ぜ合わせ、③を加えてあえる。冷蔵庫でしばらくおき、味をなじませてから食べる。