

2012年2月19日

リングリングの会「缶詰を使った簡単レシピ学習会」&「新しいコープのこと話そう会」

「リングリングの会」は、視覚障害をお持ちのおうちCO-OP利用者のメンバー会として活動しています。

午前中の学習会では、間違っけて開けてしまった缶詰を使って簡単に調理できるレシピを学習しました。

レシピは

「ほたての梅風味ご飯」(コープほたて缶)

「さんまの蒲焼のハンバーグ」(さんまの蒲焼缶)

「ツナ」と大根のサラダ(ツナ缶)

「トマトスープ」(トマト缶)

コープアガーを使った「フルーツゼリー」(フルーツの缶詰)

春らしく「さくらもち」も作りました。



ほたての梅風味ご飯

<材料 4人分>

コープほたて缶	1缶
梅干し	2個
大葉	10枚
だしつゆ四季の味	大さじ5
米	3合

<作り方>

- ①米、だしつゆ、ほたて缶汁ごとを炊飯器に入れ、通常の見盛りまで水をそそぎ、梅干しを入れて炊く。
- ②炊き上がったら梅干しの種をとり全体を混ぜ、器にもって千切りの大葉を散らす。

さくらもち

<材料 10個分>

A(薄力粉 60g、白玉粉 10g、砂糖5g)  
水 120cc、漉し餡50g、  
桜の葉の塩漬け 10枚、サラダオイル 少々

<作り方>

- ①ボールにAの材料を合わせ、水を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ②ホットプレートに油をうすくのばし、①を流し10cmくらいの大きさの楕円にひろげる。
- ③表面が乾いたら裏返し焼いて取り出す。
- ④10等分にしたこしあんを③の真ん中より少し手前においてはさみ桜の葉でつつむ。

午後は、紙データが多いので日ごろコープの方針が伝わりにくいというメンバーの要望から、「新しいコープのこと話そう会」を開催しました。

ご意見としては、コープの食の安全の取り組みを(視覚障害者の)私たちにも伝わるようにしてほしいなど新しいコープに期待する発言がありました。

