

ひまわり

2016年
8月1日
No. 1175

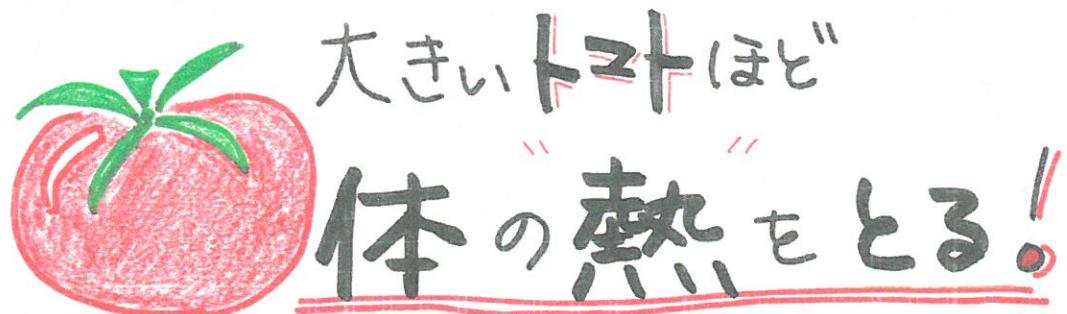
生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ
①②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨～⑫

トマトのプロ 岡部さんが語る 江 福島 報告と感想
夏トマトのスイカグッティ・トマトカブレーゼ・バナナベーコン・レシピ集
生産者からのお便り、ローカル案内、測定・検査・対応、採につなぐ支援金
「加美」トマトチャレンジの里交流、福島・森合幼稚園・食育講座 報告
や30回総代会 参加感想と発言に学ぶ④
“ ”
福島県農業生産者ヨコハマ市レシピ
⑨～⑫ ローカル商品のご案内、なにわカード、私の注文控えX.E.

ローカル商品のご案内（8月4回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

トマトのプロ、岡部さんが語る 江 福島



P.S...
その長男、
岡部さんのようにどこまでビアでまじめ一生懸命でして何よりも
人生をかけと楽しくしているようになれて、今は農家さんのような大人になってくれたら
【あと、私の
夢もたか】
【また】。

重カトマトが家族みんな大好きなので、今回の交流会に参加させて頂きました。特に岡部さんのトマトへの熱い思い、そして真面目な人柄、「このトマトを食べていてよいか?」と、岡部さんのトマトを大好きになりました。そして、岡部さんの話の中で「トマトは大きいほど体の熱をとるの」と、今は大きいトマトを食べたいと下さい!」の一言。岡部さんは「そくなんばー」とかいめていましたが、調理を終えて、【30分】のトマトパスタ、カブレーゼを食べ、片付けをして、

暑い車の中へ入り、エアコンをつけるとなぜかすぐに寒い!“あ!”トマトは熱を取ってくれるんだ!”と思いつ出し、食べ物の力の大さを感じました。そして、食べ物の安心、安全の大切さをさらに感じました。トマト、美味しかったです。そして岡部さんのお話しがとてもためになりました。

(福島市)

“ストレストマト”に何の疑いもなく… (伊達市)

今回もあてきな時間をありがとうございました。とても興味深いお話しばかりでびっくりの連続でした。ストレストマトやJAS基準のお話は、今まで自分で何の疑いも無く信じて購入していたので、知らない事、知らうとした事は本当にない事だなと改めて感じました。

そして長男(6才)の夢が、ロボットを作ることとプロレスラーと農家さんになる事なんですか、岡部さんのようにどこまでビアでまじめ一生懸命でして何よりも人生をかけと楽しんでいるようになれて、今は農家さんのような大人になってくれたら【あと、私の夢もたか】また】。



「味の濃厚」は

廃棄果実・葉茎の乳酸発酵の力

7月11日(月)、福島市働く婦人の家でトマトのプロ岡部さんの交流会が開催され、福島、伊達から多くの組合員さん、「ゲストを誘って参加。熱心に話を聞きました。

〈果実相乗還元〉は、味の追求だけではなく、今、目に見えてないリスクを避けよう。

抗生素質入り飼料で育った畜産の糞や尿で肥料をつくる→畑などに施肥→→残留抗生素質が肥料から作物に移行→食べた人の体内に抗生素質が取り込まれる→耐性菌増える→抗生素質が効かなくなる。こんな悪循環が作物からも起り得る可能性(鶏肉については認識していませんが)、初めて知りました。こうしたリスクを「〇」にする為、岡部さんは、廃棄果実や葉茎を乳酸発酵させた液体を施肥。トマトの味が濃厚になるとだけでなく、廃棄される物を自己処理して畑に返す資源循環にもなっています。

〈無農薬有機栽培表示しない理由〉

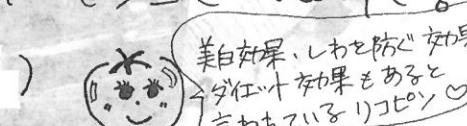
GAP(ギャップ)生産品に上記表示がないのは、認証取得コスト削減で、安全な作物をより低価格で組合員へといろ想いと、病害虫などによるストレスで食味落ちを防ぐためだそうです。必要であれば安全性の高い農薬を使うスタンスを学びました。

〈放射能対策〉 40Pに及ぶマニュアル作成

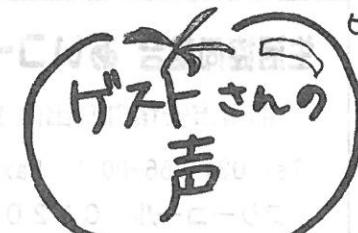
岡部さんから直接伺うことができ、1坪メッシュごと測定でホーリースポットをつぶして行く精度の高さに安心感を増しました。県産品を心配して知らない間に自信を持っておススメできます。

「おもしろいほどヒヤリありました」。消費者など農業仲間に愛情あるわれに対応で、嘘や誤魔化しを許さず、「一点の曇りのない」作物づくりに日々まい進する岡部さん。私たちもこうした取り組みを学び、食の現状を理解し、多くの人に伝めることで「あなた生産者と自分たちの生活を守ることにつながるのかな」と感じました。今夏も、カリウム・リコピンたっぷりのトマトで乗り切ります! 岡部さん、ありがとうございました!

(福島市)



②



“とても甘いトマト”

トマトのパスタ 作ってみよう♪

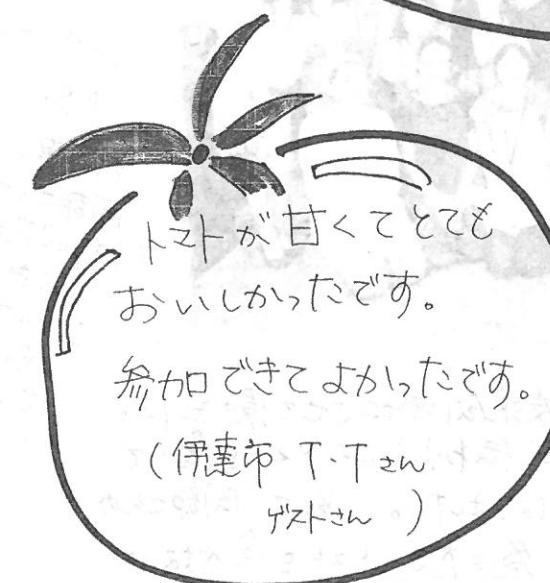
トマトの甘さにびっくりしました! とってもおいしかったです。

トマトは普段、サラダとか食べないので、今日のパスタを参考に作ってみたいと思いました。

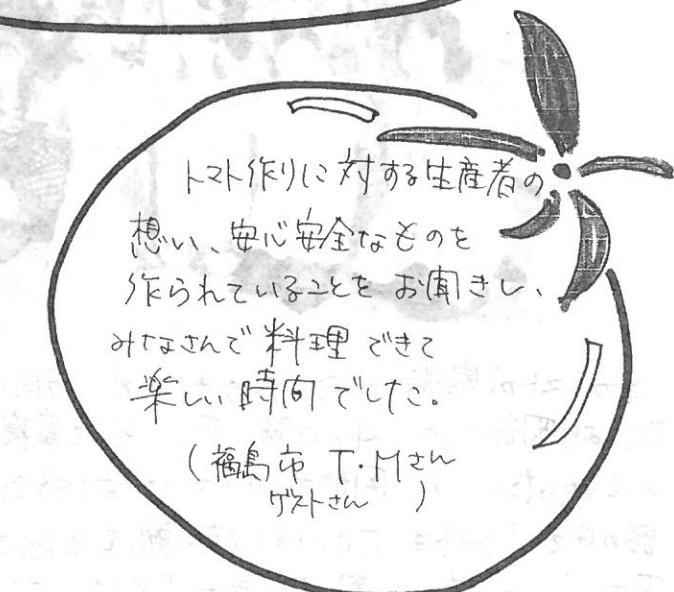
組合員さんとも色々とお話しできて、勉強になりました。

岡部さんのお話など、知らないことはかりだったのですが、勉強になりました。有機や無農薬といっても安心な食べ物ではないことを知りました。自分と子供たちも安心な食べものを食べたいと改めて考えさせられました。樂しませていただきました。

(福島市 O・Yさん ゲストさん)

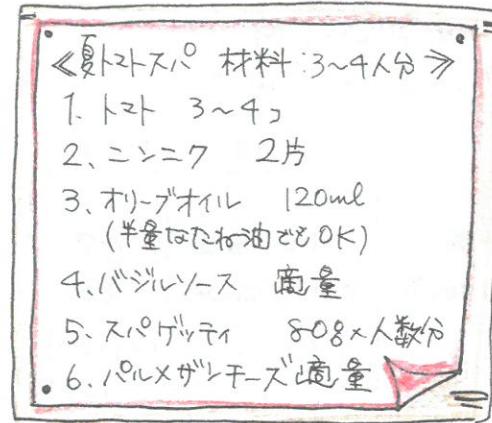


（伊達市 T・Tさん
ゲストさん）



(福島市 T・Mさん
ゲストさん)

甘いトマト
美人は夏ナイト^{カラ}いただき!!



① トマトは
湯むきせず
ザク切りに
します。

どうしたら…

バジルソースと
一緒に
大きめのボウルに
入れておきます。

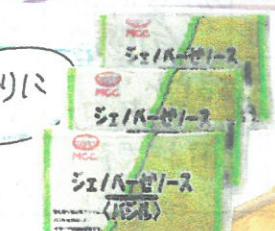
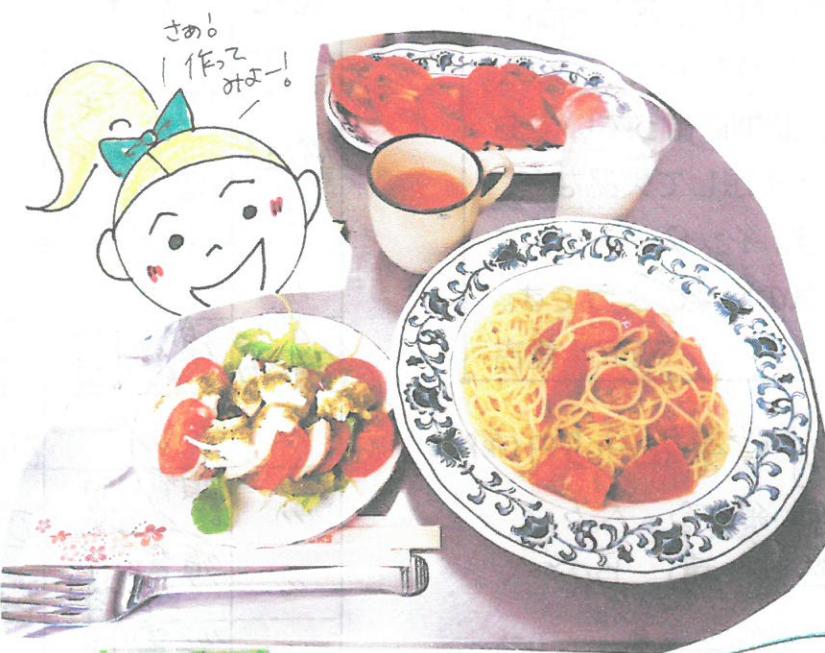
ニンニクをみじん切りに
します。

② フライパンに
ニンニクとオリーブオイルを入れ
火にかけ、じっくり弱火で
香りと旨味を抽出

①のボウルに入れ
トマト、バジル、
オイルをなじませる

まんま直信
281
エキストラバージンオイル
1213円(税別)
70円値下げ

「時短・増量・コラボ」 夏トマトのスパゲッティ バジル風味



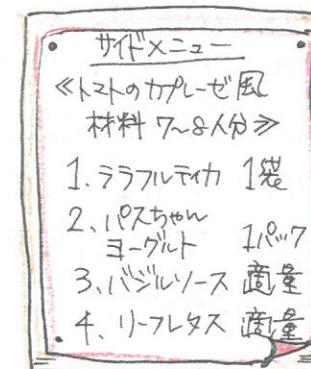
う… おいしそう
トマト好きには
たまりません…

③



ローカル品 (西)都さんの
000509 大玉トマト
約500g 320円(税別)

34 中玉トマトラフレティカ
約350g 310円(税別)



① ヨーグルト水かりする (*ホエーはスムージーに使う)
② ララフレティカをひと口サイズにカットします
③ ①と②を合え、リーフレタスとバジルソースを添えて
できあがり!

夏のドリンク《バナナスムージー》
材料 7~8人分

- バナナ 3~4本
- ヤクチヤ
牛乳 1本
- ホエー 1パック

① ミキサーへ!!

おしゃまい。

*ホエー(乳清)には水溶性の
たんぱく質、ミネラル、ビタミンなど
栄養がたっぷり! 挽てないで
使い切れてね!!

③ なべにお湯を沸かし、1%の塩を入れ(3Lの水に
30g)スパゲッティを茹でる。
茹であがたら軽く湯切りして①のボウルに入れ、
合えれば

できあがり~

うふ、



*生産者からのお便り

ズッキニ・部類は カボチャ部
人気の野菜だが、ウイルス病に弱い

夏野菜のズッキーニをお届け出来るようになりました。見た目はキュウリのようですが、カボチャの部類に属します。カボチャは雌花と雄花があり、受粉して収穫できるまで40日ほどかかりますが、ズッキーニは咲いた花が全部実になり、そして開花から1週間で収穫できます。作りやすい作物のようですが、欠点はウイルス病に弱く、無農薬栽培が難しいことです。順調に育っていても突然パタッと萎れてしまうことが多いです。このことを予想して欠品などご迷惑をあかけしないように余分に何回も植えてあります。インターネットでズッキーニの食べ方を調べるとたくさん出てきて、今人気の野菜のようです。

石沢 重吉

7月3回ローカル品 20ヶ以上上の注文

豆かきのとう(黒糖)が初めて20ヶに! ポリポリ♪食べたら止まらない品

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	394
地元のブルームきゅうり5本	203
地元のブルームきゅうり3本	188
地元のなす	174
中玉トマト ララフルティカ	139
夏人参(洗い)	126
野菜セット「愛菜箱」	96
大玉トマト(重力トマト)	95
満点!あおばちゃん6切	89
グリーンアスパラ	77
満点!あおばちゃん8切	52
いちごとまと	51
まるごと人参ジュース200ml	47
生芋板こんにゃく	46
地元のジャガイモ(農薬不使用)	45
金笛だしの素 1リットルボトル	40
キッチンスポンジ	40
生芋糸こんにゃく	38
ミルクコーヒー	37
未来につなぐ支援金	34
シャボン玉浴用	30
さしみこんにゃく	29
シャボン玉純石けん	28
三陸唐桑 生わかめ(茎付き)	27
満点!あおばちゃんノンスライス1.5斤	26
板こんにゃく1/2×2	25
生乳仕立て のむヨーグルト	22
リキッド アイスコーヒー	22
プレミアムアイス ミルクと塩	21
豆かりんとう(黒糖)	20

ローカル案内
000503 愛菜箱905円(税別)

無農薬グループ 緑農会の人々
地元産の野菜を収穫し、BOXへ…

愛菜箱 7月3回の注文数
96箱でした!

注文の参考に…。

7月3回お届け品目		7月4回予定品目	
玉ねぎ	1kg	じゃがいも	
ズッキーニ	1本	かぼちゃ	
ナス	4個	ナス	
小松菜	1束	小松菜	
きゅうり	3本	コーキー	

浪江町から原発事故により強制避難
本宮町作認 25名

7月3回りキッドアイス コ-ヒーの5%	575円
これまでの残額	25319円
計	25894円

測定結果
測定結果

2016年

家庭菜園、いろいろの測定報告 179
ひわの葉は要注意。実はラベクレル以下

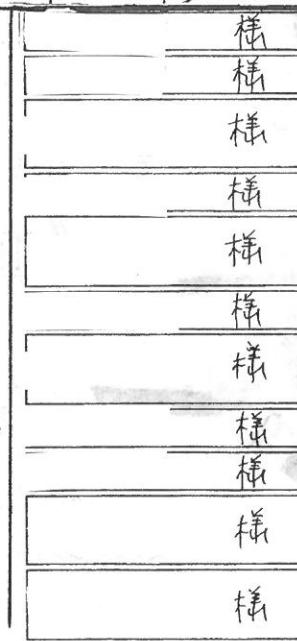
単位:ベクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	結果 cs137/cs134	検出下限値 cs137/cs134	測定時間
7月12日	須賀川市 仁井田	きゅうり	1000g	①/②	1.96/ 1.79	7200S (2H)
"	福島市 木古川町	白米	1000g	①/②	2.87/ 2.60	3600S (1H)
"	"	玄米	1000g	①/②	2.87/ 2.60	3600S (1H)
7月13日	須賀川市 仁井田	びわ	1000g	3.26/②	2.78/ 2.55	3600S (1H)
"	"	びわの葉	200g	57.1/ 7.10	10.2/ 7.92	7200S (2H)
"	須賀川市 向陽	びわの葉	250g	61.7/ 12.1	7.95/ 6.27	7200S (2H)
"	須賀川市 江持	じゃがいも	1000g	①/②	2.19/ 2.01	7200S (2H)
"	須賀川市 向陽町	おとぎり草	330g	13.2/②	6.01/ 4.71	7200S (2H)
7月14日	郡山市 逢瀬町	きゅうり	870g	①/②	2.55/ 2.33	7200S (2H)
"	田村郡 三春町	ミニトマト	450g	①/②	4.30/ 3.41	7200S (2H)

*「びわの葉」はセシム137と
134の合算で73,8ベクレル/kg
(福岡市向陽町)でした。

同じ場所の昨年の測定値は
101ベクレル/kg。また、この実は
昨年6.43ベクレル/kgで、今年は
未測定ですが、葉が30%減少
しており、今年の実は4ベクレル/
前後と考えられます。

(あいこ-7°3'くしま 佐藤)



未来につなぐ
支援金

7月3回 11名 6800円

これまご 41名 34000円

計 52名 40800円

ありがとうございます。

「加美」のトマトケチャップの里 交流

黒々とした土、

炎天下の重労働



5月27日(金)加美よつばのトマトケチャップの畑を見学してきました。今回、お邪魔したのは生産者で農協の職員でもある石川さんの畑でした。この畑は16件の農家さんで集落営農されているそうです。

畑に到着してまず驚いたのは見るからに栄養のありそうな、黒々とした土でした。聞けば堆肥やもみ殻、食品残さを利用した肥料を使用しているとのことでした。

定植された品種は「なつのしゅん」という品種で、加工用のトマトは苗を風対策もあり、斜めに植えて自生栽培するそうです。加工用のトマトは果肉が多くてとろみが少ないので特徴だそうです。

このトマトが7段ぐらいになり、5~6回の収穫をするのですが、7月から8月の炎天下の中で広大な畑にかがむ姿勢で地面に広がる苗から実ったトマトを1つひとつ手摘みして、買い物かごに入れていく作業はとても重労働で加工用トマトの作付面積がなかなか増えない現状もあるそうです。しかし、地元の皆さんや毎年恒例で地元の小学生に収穫体験を行うなど地域の協力が収穫作業を支えているそうです。

収穫されたトマトは加美町の農協から2時間の山形県の寒河江市にある加工場に送られてピューレ状に一次加工されて、名古屋市のコーエーへ運ばれて製品になり、あいコープから私たちの食卓に届けられます。

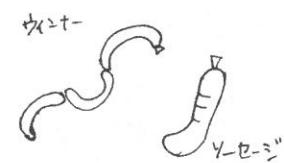
今回の見学でこだわり堆肥を使用した畑の土でトマトが美味しい育ち、また手作業での摘みとりでたくさん思いが込められていることが加美よつばのケチャップの美味しいだと学びました。

(あいコープふくしま 鶴賀)

福島・森合幼稚園 食育講座 感想報告①

参加したお母さんの声です
「心も体も一緒に育っていく」

— あいコープの商品と交流に高まる期待 —



福島市の森合幼稚園の食育講座で「食は、心と体をつくる」のテーマで、あいコープの活動でちから学んだことをお話ししました。

第一部では、あいコープの先輩組合員さんの「学歴より食歴」の話にはじまり、朝は、パンよりもごはん、そして味噌汁が大切という話や、ペットボトル飲料をはじめ、糖類を多く含むオザイ士現状や、砂糖以上に「糖」配分には、遺伝子組換えされたとうもろこしから作られている「ぶどう糖・果糖・液糖」の話には、「はじめて知った」という声がありました。

第二部では、ハム、ソーセージに使われている粗悪な肉や水増しの現状と絶対に避けたいリン酸塩等(ゼネラル・カルシウムをうばう)の添加物の話にはおどろいていました。そして、農業体験や生産地訪問で、命をいたがいでいる牛、鶏、土などに含まれることで「心が育つ」という話にも納得していました。

あいコープのバスちゃんヨーグルトの甘さや、岡部さんのトマトの味の濃さ、そしてタニホホ村のハム(アレルギーのある子どもでも食べられる)に「おいしく!」の声がたくさんありました。25名の方から「感想」を書いていただき、感謝すると共に、少しあづけさせていただきました。小さな子供のお母さんには「食の大切さに気づいてほしいし、多くの人にあいコープをためた」と思いました。

(あいコープふくしま 橋本 -)

「知らないでびっくりしたと言いやしないで危険になりました!」「聞けて良かった!」「子供がアヒル・アレルギーだからちょっと気をつけろ!」と言っていただき、今回食育講座をあいコープさんにお願いして本当に良かった!と思いました。

ミニトマトやバスちゃんヨーグルトの試食もあり、みなさん「とてもおいしかった!!」と好評でした。これも日常的に交流会などで理事の方々とお話しをすること機会が多いあいコープさんだからこそ実現できた事だと思います。

(福島市)

交流から自分の無知を知る

郡山地区

さん

私がいのちのコープに加入してから、間もなく2年が経ちます。「あれ?まだたったの2年なんだっけ?!!」と思うくらい、充実した時間を過ごすことができています。

今回、総代会という場で発言の機会をいただけたこと、大変光栄に思っております。僭越ながら、この2年での私の劇的な変化をお話させていただきます。

いのちのコープに加入する前はというと、

- ・毎日広告とにらめっこし、1円でも安いものを求めて、ほぼ毎日のように買い物へ行っていました。
- ・仕事をしていた時は、仕事帰りにスーパーへ行き、値引きされた惣菜を買い、夕食にしていました。時には、翌朝の朝食用にと、パンなど手軽に食べられるものも一緒に買っていました。
- ・日々、料理をするのが好きではなかったので、仕事をしている・いないに関わらず、惣菜を買い求めることが多かったし、外食もよくしていました。

いのちのコープに加入したのも、卵アレルギーがあっても食べられるウインナー・ハムを取り扱っているということや、アトピーの人は石けんで洗濯すると改善されることもあるなどといふ話を伺い、「なんのこっちゃ?まあ、取ってみるか。」と半信半疑での加入でした。とにかく、今まで、添加物や合成洗剤などといふ言葉を知らずに生きてきていたので、店で売っているものは全て問題ないと思っていたのです。旦那にアレルギーやアトピーがあることは分かっていましたが、大して気にも止めておらず、娘が卵アレルギーだと分かってからも、卵が入っていないものを探すべくしていました。

そんな私ですから、加入してからも、いまいちピンときておらず、ウインナー・ハム・練り物で卵の入っていないものを中心に購入していたくらいでしたが、交流会に参加するようになり、今までいかに自分が無知だったのか思い知りました。

加入を勧めてくれた方が「調味料だけでもえてみたら…」と言っていたわけを、鎌田さんの交流会で知りました。また、主人がアトピーだと話した時に「石けんで洗濯してみたら…」と言っていたわけは、石けん交流会で知りました。

もうこの2つの交流会に参加しただけでも、衝撃が走りました。「一体今まで何をしていたんだ…?」「私は何も分かっていなかったんだ…」ショックでした。でも、そこからです、意識が変わったのは、いのちのコープの商品だったら間違いない。本当の安心・安全とは、のことなんだ!そして、「もっと知りたい!」「聞きたい!」と、毎回のように交流会に参加し、様々なことを学んできました。

生産者さんの熱い思いや、並々ならぬ努力を知り、商品にも生産者さんにも虜になりました。「顔が見える」というのは、のことなんだ!顔写真が貼ってあるだけのものではなく、直接お話を聞いたり、畑や工場に行ったり、交流したりできるのって、すごく貴重だと思いました。

また、時短・増量・コラボのレシピを交流会で学べるので、家で即、実践できるのも魅力だと思います。しかも、料理嫌い・面倒くさがりの私でも簡単にできるメニューばかりで、本当に助かっています。旦那や子どもたちにも好評で、最近は、家族みんながいのちのコープ大好きです。子どもたちは、いのちのコープのトラックを見ると、大喜びしています。初めの頃は、「こんなに高いの?」「こんなに買ったの?」と言っていた旦那も、「これ、いのちのコープの?おいしいね!」と、徐々に胃袋をつかまってしまいました。惣菜を買うことはありません。外食をすることも激減しました。どんなもので作られているのか分からず、どんなものが入っているのか分からず、口に入れたくないと思うようになります。料理嫌いでも、安心・安全ないのちのコープの食材で作った方が間違いないと、自分で作るようになりました。今では、スーパーへ行っても買えるものはありません。買物はほぼいのちのコープでしています。

それから、石けんでの洗濯や洗髪、洗い物も難なく実践できています。旦那のアトピーが改善されたかどうかは、まだ効果が実感できておりませんが、冬場に洗い物をしても、手が荒れることがなくなりました!また、石けんで洗濯したら、「柔軟剤を使わなくても、こんなにフカフカなんだ!」と、肌触りに驚きました。石けん生活を始めるに当たっても「これってどうなの?」「どうやってる?」「何を使ったらいいの?」など、気軽に話せる場があったり、情報を「ひまわり」で提供したりしてくれるのも、いのちのコープの魅力の一つだと感じています。

ほんの2年前の自分からは想像できない、劇的 before after だと思っています。ふと、考えました。「なんで、私はこんなに変わったのかな…?」 答えは「ひと」だと思います。いのちのコープの商品がいいことはもちろんですが、交流会等で出会ってきた組合員さん、理事長をはじめとする理事さんや地区委員さん、職員さん、生産者さん。みなさんステキな方々で。この人達からもっと話を聞きたい、この人達ともっと勉強したいと思ったからこそ、交流会にも足が向いたのだと思うし、心から信頼できるのだと思います。自分一人の力ではこんなに変われなかつたと思います。本当に心強い同志がいのちのコープにはたくさんいらっしゃいます。

いのちのコープと出会っていなかつたら、今の私はありません。本当によかったです。この良さをもっとたくさんの方に知ってほしいと願って止みません。微力ながら、お手伝いしていく所存でございます。



ひろば



「わはわ」のパンに、新しいパンが2種類も出ていました。
「わはわ」さんは、障害を持つ方の生活支援や、就職活動の支援をしているパン屋さん。 実際にパンを作っているので、障害を持つ方に立ちます。

「もっちり米粉パン」「ぶどうたっぷり米粉パン」「山型食パン」etc…。 どれとってもおいしいです。 でも、それにとどまらずに新商品開発に力を入れている姿に、いつもとても感心しています。

以前、工場の見学にも行かせて頂きました。 櫻田さんの機やかな人柄、優しい笑顔。 いつも食べるために思い出します。 これからもよろしく下さい！

新商品、樂しけにしています！ (須賀川市)

お問い合わせ

- | | | | |
|-----|-------------|------|----------|
| 317 | もっちり米粉パン | 5個 | 237円(税別) |
| 327 | ぶどうたっぷり米粉パン | 5個 | 300円(税別) |
| 318 | 米粉の山型食パン | 1.5斤 | 348円(税別) |



「時短・增量」の豚肉みそマヨマスター焼きを作ったなら大好評でした！

ただし、レシピにオーブンで「何度(°C)で」と書いていたので自分で適当に火が通るようにしておけば、温度が足りないのか何度も焼き足しました。

もう一度、分量と温度をハッキリ書いてあるレシピを載せて下さい！

(郡山市)

申し訳ございませんでした。 何度も焼き足し…。 確かにあります。 豚肉のカットの大きさ(太さ、厚み)などよりも多く、レシピ通りにいかない場合もあります。 人々、じやがいなどは、レンジでチンしてから、オーブンで…という方法を、さらなる時短になりますよ！



息子さん、作って下さいましたから。 感想もチラリとおしゃれて下さいね。 このメニューは、あいコープのあのマスターじゃないと、全く違う味になる…との声もたくさんあります。 ぜひ、何か食子さんに迷う荷物があれば、あいコープのマスターをしきばせてあげて下さい。 オ

* 次のページにもう一度、材料、°C、時間の最新版を載せます。 保存版です。

(7)

前回のひまわりで、レシピのリクエストが載っていましたが、「豚肉みそマヨマスター焼き」のレシピを教えていただきたいです。

カラーの作業手順が載っているのはありますか、材料をなくしました。

(本宮市)

ひまわり5月9日号に載っていた、「豚肉と野菜のオーブン焼き」。

味噌マヨマスタードソース」 カラー写真でおいしそうだったのですぐに作ってみました。

簡単でおいしく、見た目か豪華でとても気に入りました。 今春、大学生になり、一人暮らしの息子に写真を送り、「一度作ってみて！」とメールを入れました。

「今度やつれます」と返信が来ました。 感想が樂しけです。

(二本松市 Y.Sさん ゲストさん)



第30回総代会 参加感想と発言に学ぶ④ フラッシュ

生産者を拝見できてうれしかった

私はまだ生産者交流会に参加したことがないのですが、生産者の方々のお顔を拝見できて、お話を伺えたことがうれしかったです。

組織として利益を出すということは、まだ私の難しさがあるのかと考えさせられました。

毎日、安心・安全のおいしい食材をいたたけてることでとても幸せなことだとあらためて感じました。本当にありがとうございます。これからもおいしい食材を購入し、またその良さを周囲の方々に広めていけたらいいなと思っています。

お土産いたたいて品々、どれもおいしかったです。 早く、その中で、注文したいのが「豆乳」というのを今回注文しました。ありがとうございました。

(郡山市)

生の声がバにひびく会 “ワタスヒ…ありがとうございます”

昨年に続き、2回目の総代会となりました。 生産者の方々、組合員のみなさんの生の声を聞くことができ、バにひびく会だったと改めて感じました。 そしてあいコープに入て良かったなと思っています。

今回は発言をさせていただきましたのであが、後から「言い忘れてました…」と後悔したことありました。 この場をお借りして、おれをさせて下さい。

昨年の総代会の時に、当時3ヶ月だった子供に綿布団を1組送って頂きました。 夏はサラッとして気持ちよく、冬は温かく子供たち3人で取り合いをして寝ています。 みなさんのあたたかい思いがついたお布団をもう少しだけお借りしたいなと思います。 ありがとうございました。

(須賀川市)



さあ!
作りますよー!!

時短・増量
コラボ

豚肉 味噌マヨマスタード焼きの作り方

下味

- 仙台みそ 大さじ2
- 米こうじ味 大さじ2
- 菜種油 大さじ1
- こんにちは 料理酒 大さじ1



① まず、豚肉に下味をつけておきます。

豚小間肉(1kg) 200g

こへんな風に
ビニール袋に入れて。
もみもけ
少しひ時間
おいときましょ…

② 野菜をカットします。

ニンジン 1/2本
こへなからじ…

トントントン…



1.5~2個 玉ねぎは輪切りに…
新タマ、おいレーよねえ



じゃがいも 2こも
こへなからじにカットカット…



オーブンを220℃
焼く

味噌マヨマスタードソース…

仙台みそ
大さじ1

米こうじ味
大さじ1

マスタード
大さじ1

マヨネーズ
大さじ2

こんにちは
料理酒
大さじ2

水
大さじ2

(8)

3オのサモ
ハヤクハヤく食べれちゃう
おいしさ。
とくにからくないのさ!

③ 天板にシートをしき、野菜を並べてね!

うわー!
※野菜が10枚以上に
たらよいように、菜種油
大きめにまわしかける。
大きめにまわしかける。



8分焼く

そしていよいよ
豚肉を…

ドーン

と
のせます。
さらに

6分焼く。



④ 味噌マヨマスタードソースをかけ、
その上にマヨネーズを線状に

かけます!
3分焼く。おしゃれ♪



マヨネーズに焼き色が
ついたら…

できあがり～

うふ、♥



* オーブン機種によって
変わります。様子を見ながら
我が家時間でお願いします。