

Serwō Area
Peper
11月号

10/18 JAにレミの稲刈体験

コープきふ 西濃支所 0120-479-011

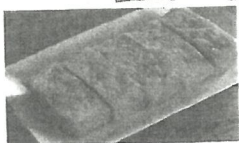
田植えをした苗が大幅育ち、10/8に稲刈り体験と学習会を行いました。その後、みんなが白いおむすびを食しました。何も具がなくとも、とても甘くて、お米本来の美味しさも実感する事が出来ました。



10/22 たまご巻き風たまご焼きを作ろう!!

以前、クレストさんのたまご巻き風たまご焼きと食べた組合員さんの作り方教わると!! の声から企画しました。お砂糖は入るよ? 卵には? たまごは何も入るよ? 正しく疑問から、クレストさんが毎朝作っているたまご焼きと教わりました。また、IHヒーターで焼くたまご焼きの違いや卵についての学習もしました。IHのちがいは黄色のたまご焼きが出来ました。また、アレンジレシピも教わりました。

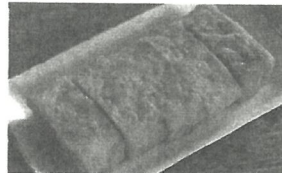
「白だし」を使った簡単卵焼き



材料(2人前)	たまご	2個
	生協白だし	小さじ 1
	水	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1(お好みで)

- ①ボウルに卵・白だし・水・砂糖を入れ、泡立たせないように白身を切るようにして混ぜます。
- しっかりと過熱された玉子焼き用フライパンに少し多めの油をひき①の卵液を3/4程度入れます。(火加減フライパンの裏に炎が触れる程度)
- 隅から卵が固まってくるので、固まった卵を箸で中央寄せ、全体を均一な半熟状態にします。
- 火から卵焼き器を離してもOKなので、半熟状態の卵を奥から手前に巻いて形を整えます。
- 卵を奥に移動し(必要があれば油をさっと引き)、残りの卵液を空いたところに流し入れます。奥の卵の下に箸を入れて持ち上げ、卵焼きの下にも卵液を流し入れます。卵が固まりきる前に、奥から手前に卵を巻きます。
- 最後に焼きあがった卵焼きを巻き簾に乗せて、形を整え、食べやすい大きさに切って完成です。

「フリーズドライスープ」を使った卵焼き



材料(2人前)	
フリーズドライスープ	1/2
水	大さじ2杯
たまご	2~3個

- ボウルに1/2にカットした固形スープに大さじ2杯の水を加え液状にする。
- 1のボウルに卵を割り入れ、泡立たせないように白身を切るようにして混ぜる。
- 卵焼き用のフライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてクッキングペーパーで余分な油を拭き取る。
- 中火から弱火で2の卵液を1/4だけ流し込み、完全に火が通る前に折りたたむ。
- 火加減はそのまま、1/4ずつ卵液を流し込み巻き込むように焼き、折りたたむ工程を繰り返す。
- 最後に焼きあがった卵焼きを巻き簾に乗せて、形を整え、食べやすい大きさに切って完成。

※もずくスープには海苔などを加えるアレンジもおすすめです。