

あいのう消費者の会

いきいき通信

発行 愛農消費者の会いきいき通信編集部

連絡先 愛農流通センター名古屋本部

名古屋市天白区井口2丁目903番地



消費者同士話もはずみです

手間がなく、材料にそのまま加えるだけでよいのは手軽でした。水やお湯を加えるとボワツとふくらみカサ

ちらかという粗目です。実際に料理に使ってみると、戻す

この日のメニューは、レンコンハンバーグ、豆乳シチュー、白和え、ジャガイモの焼き揚げ、ガトーショコラ、トライフル（クリーム、スポンジ生地、フルーツを層状に重ねたスイーツ）。すべて粉末高野豆腐を加えて作りました。

消費者の会で
粉末高野豆腐を試食

このほど消費者の会で、愛農の新商品「高野豆腐粉末タイプ（100g入り429円）」の試食会を行いました。常滑市、半田市、武豊町の消費者九人が集まり、同商品を使った惣菜やスイーツを味見し、使い勝手、味、値段などについて意見を述べ合いました。



粉末高野を使った料理

が増えました。ハンバーグなど普段おからを使っているメニューを粉末高野に置き換えてみたら、おからよりしつ

とり感があり食べやすかったです。どのメニューも粉末高野を加えると、コクやうま味が増しました。高野が素材のうまみを吸い上げ、上手に閉じ込めるのでしょうか？

ざらっとした舌触りも特徴でした。シチューなど汁物に入れるとそのざらっと感が楽しめれます。このど越しは好みに分かれるところかもしれません。

揚げ衣にも使ってみました。米粉と高野粉末で作った衣でジャガイモを揚げ焼きしてみたところ、かりっとして、ひき肉を思わせるようなうま味が凝縮したような味になりました。

参加した消費者からは、「高野豆腐の煮物が苦手な子供も、高野粉末で作った炒り煮は好評だった」、「料理にコクが出てよい。値段が三百円台だと買いやすいと思う」、「一袋が今の半量だと使い切れていいのでは」、「お腹が膨らむので、ダイエット中の方にいいかも」などの意見が出ました。(じ)

割れた高野豆腐を有効利用

開発の経緯などを愛農流通センターの鈴木深介さんに聞いてみました。

①なぜ高野豆腐を粉末にしたのですか？→四角い高野豆腐を作る時、割れたものやかけたもの、形のいびつなものなどきれいな四角でないものがあります。そういったものを有効利用するため粉末にしています。割れや徳用などとして売る方法もあるのですが粉末ですごく便利なのでこれを広めたいと思いました。

②おからとの違いはありますか？

→おからは豆腐の産物で、高野豆腐は豆腐です。おからは食物繊維が豊富ですが、高野豆腐は高タンパクでカルシウムが豊富です。

③おすすめの使い方は？→卵焼きに少し混ぜる、おひたしをつくる際につゆを多めにして粉末高野を入れる、粉物料理に混ぜる、カレーに混ぜてしまうなど、味にさほど影響が出ないので栄養価を考えると何にでも混ぜたいですね。

粉末高野豆腐を使ったレシピ

白和え

- ①ほうれん草はゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に千切りにしたこんにやく、たまねぎ、人参の順に下から重ね、ふたをして20分弱火で蒸し煮する。
- ③②に粉末高野豆腐を加えて混ぜ、しょうゆやみりんなど好みの調味料で味付けする。水気が少ないときは、だし汁か水を適宜加え火を通す。
- ④ゆでたほうれん草を加えて混ぜ、すりごまをかける。

レンコンハンバーグ

- ①玉ねぎ半分をみじん切りにして、油を敷いたフライパンで炒める。
- ②れんこん2節をすりおろす。そこに炒めた玉ねぎ、粉末高野豆腐大さじ1~2、片栗粉大さじ1、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ハンバーグ型に形を整え、フライパンでふたをして両面焼く。(次号でも粉末高野を使ったレシピを紹介します。)

EM生活始めませんか？① きっかけ編

EMとは乳酸菌・酵母・光合成細菌を中心に、複数の有用な微生物を共生させた有用微生物群です。

(EM生活HPより)

EMとの出会いは15年くらい前に、お店で無料配布していた「米のとぎ汁発酵液」。台所の排水やトイレ、浴槽などに流したり使用するが長続きせず。そんなところに昨年、船瀬俊介氏(『放射能汚染だまされてはいけない』著者)講演会にて『EM活性液が放射能除染してくれる。微生物が放射能を食べてセシウムからバリウムに元素転換を起こす』とびっくりするような話が。

さらに「百姓が地球を救う」(木村秋則著)によると、自然栽培の木村農法で育てられた米に関して「同位体研究所で福島と宮城の自然栽培米を分析したところ、1ベクレルも検出されなかったのです。特に福島県産のお米は1メートル離れたあぜみちで高い数値がでていたにもかかわらず、私が指導する田んぼでは検出されませんでした。」と書いてある! どうやら一般の田んぼよりも自然農法の田んぼには何倍も多く住むバクテリアが関係しているのではないかと?

ならばと西尾にあるコスモEMタウンにてEM1号と黒蜜(合計2500円くらい)を購入して、早速作ってみた。(YUKI)(次号は作り方、使い方編)

*出来上がった活性液でEM生活を満喫中ですが、すでにEMユーザーの皆さまに『こんな使い方あるよ』などご意見募集中。

映画「うまれる」上映会

出産、死産、不妊、障害、胎内記憶など様々な経験をした4組の夫婦を通して、自分たちが産まれてきた意味や家族の絆、命の大切さ、人とのつながり、そして“生きる”ことを考えるドキュメンタリー映画。

日時:3月2日(日)、開場12:30、開演13:00、終了予定16:00。

場所:知多市勤労文化会館やまももホール(知多市緑町5-1、電話0562-33-3600)

料金:前売り券大人1,000円、4歳~中学生500円、当日券1,500円、4歳~中学生800円。

申し込み・問い合わせは、きらりんまま応援隊西尾さん(電話090-7307-9752)、まるっと地球くらぶ可知さん(電話090-9228-4535)まで。

コツをつかめば、合成洗剤よりきれいに 石けん勉強会に参加して(下)

太陽油脂さんが石けんの上手な使い方を教えてくださいました。(S)

汚れ落ちはどうなの?

汚れ落ちがいまいちな感じのする石けんですが、えり、袖には青ざらし(パックスの固形の青い石鹸)でゴシゴシしてから洗濯すると綺麗に。白いものや汚れのひどいものは、炭酸ソーダ入りのネオ洗濯用石けんを使うと、液体の合成洗剤より汚れ落ちがいいんです。

食器を洗う時の上手な利用法は?

食器も油ものの器は、油をふき取ってから洗うと汚れ落ちがよいです。使った食器を重ねないようにすると汚れが広がらないので、なるべく重ねないように。

シャンプーのときに気を付けること

石けんシャンプーはアルカリ性なので髪がきしむのですが、リンスが酸性なので髪がしっとりして、キューティクルもひきしまるので、セットで使用してください。

石けんの歯磨き粉ってどうなの?

石けんの歯磨き粉は、歯磨き後でもお料理の味が変わらないんです。これって舌が合成洗剤に傷つけられていないって事です。舌が健康の証拠ですよ。

消費者の会主催 添加物勉強会

愛農流通センターの江端貴社長を講師に、実験などを交えながら食品添加物について学ぶ。参加無料。

日時:2月15日(土)12:00~14:45。

場所:豊田市生涯学習センター竜神交流館調理室(豊田市竜神町新生115-2、電話0565-29-1819)

問い合わせ・申し込みは管轄の愛農流通センターまでお願いします。

編集後記 新商品の粉末状高野豆腐、気にはなっていたのですが正直、それほど期待していませんでした(愛農さん、ごめんなさい)。今回、試食会用にいろいろ使ってみました、「これは使える!!」。後日、米粉のケーキに使ってみました。米粉のケーキはアレルギー対応にすると、なかなかふんわりした食感にならず、もっちりした重い仕上がりになってしまうのが悩みでした。試しにこれを少し入れてみたら念願のふわっとした食感に!!調子に乗って試食のポテトフライで残った衣を使って肉みそもどきも作っちゃいました。つぶつぶ感がひき肉っぽいです。みなさんも、おすすめの使い方あったら教えてください。(じ)