



お詫び：環境委員会の水辺の観察会の原稿を2週 同じものを広報してしまいました。関係者の皆様にご迷惑をおかけしました。申し訳ありませんでした。

いわき地区の中央台エリア委員会の方にお家で試食モニターを行っていただきました。

材料は、山菱水産の漁福丸のめばちまぐろ赤身サクです。

### 【マグロステーキ】



塩こしょうしてオリーブオイルで外側だけ焼き、ベビーリーフをのせおろし玉ねぎのソースをかけました。程よく弾力があり美味しかったです。



野菜はクリスマスカラーに近い色を使いました。子供でも魚が食べられる様にバターで焼き、大人はわさびを添えてみました。

画像はありませんが、このようなマグロのステーキのレシピもいただきました

- 【材料】 マグロ刺身2サク、ニンニク2片、バター20g 黒胡椒、塩、トッピング(レタス、大葉、かいわれ大根、玉ネギ他)
- 【手順】 ① フライパンにバターとニンニクの薄切り2片を入れ弱火で熱し香りが立ったらマグロを並べ全体に焼き色を付け薄切りする。  
② 器にマグロを並べニンニク、トッピングを添えて、わさび醤油、七味マヨネーズとお好みのドレッシングで食べて下さい。
- 【感想】 大葉にニンニクサラダを巻いてわさび醤油で食べると最高でした。



### 【まぐろと長芋のポキ丼】

【作り方】しょうゆ大2、みりん大1、砂糖小1をレンジで30秒加熱し、ラー油小1とゴマを混ぜ冷ます。そこに一口大に切ったマグロ200gを漬ける。長芋150gは1センチ角に切る。丼ぶりに米をよそい、刻みのり、漬けマグロ、長芋、葉ネギ、卵黄を乗せる

【感想】ラー油で少し辛味をつけました。長芋ではなくアボカドでももちろんおいしいと思います。マグロはきれいな赤身で歯ごたえがしっかりしておいしかったです。

## 【マグロでイタリアン】 【材料 二人分】

- ・マグロ……100グラム
- ・パルシステムのカットトマト
- ・クリームチーズ……45グラム
- ・アボカド……1/2個
- ・オリーブオイル
- ・しょうゆ、ワサビ塩、レモン塩
- ・ジェノベーゼソース

### 【作り方】

- ① マグロをさいの目に切り、しょうゆ少々で香りづけをし、ワサビ塩で味付け、オリーブオイルをかける。
- ② アボカドをさいの目に切り、レモン塩、オリーブオイルをかける。
- ③ クリームチーズをさいの目に切る。
- ④ カットトマトにレモン塩、オリーブオイルをかける。
- ⑤ 型にマグロ、アボカド、クリームチーズ、カットトマトを乗せ、バジリコを飾る。
- ⑥ ジェノベーゼソースと、イタリアンペッパーを周りに。

【感想】マグロのサクを使ったので、とてもコクがある、一味違う！



## 「山菱水産のマグロ」のアイオリソースかけ

- 発酵キャベツ（作り方※1）……150g
- サクのマグロ……150g

【調味料】 塩……適量

### 【アイオリソース】

- ニンニク（すりおろし）……小さじ1/2
- ヨーグルト……大さじ4
- マヨネーズ……大さじ1
- レモンの絞り汁・コショウ……各少々

### 【作り方】

- ① まぐろは解凍して、水分をふき取り、塩をふる。
- ② ボウルにアイオリソースの調味料を入れて、発酵キャベツを加えて混ぜ、器に盛る。
- ③ フライパンを中火で熱し、マグロを入れ、両面を焼く。食べやすい大きさに切り、2の器に盛り合わせる。キャベツをソースのようにして、一緒にいただく。

【家族の感想】・さっぱりしていて美味しい。

・発酵キャベツがあればマグロを焼くだけなので、とても時短、簡単。



### ※1「発酵キャベツ」の作り方

【材料】キャベツ……1個（約1kg）粗塩……小さじ4 きび砂糖……小さじ1/2 スパイス

### 【作り方】

- ① キャベツの外側の葉はむき、半分に切って、洗って水気を切る。
- ② 半分ずつ角度を変えながら、細切りにする。細かく切ると発酵しやすい。
- ③ 密閉できる袋に干切りにした半量のキャベツに半量の塩をいれ、両手でよく揉む。
- ④ 残りのキャベツと塩を加え、袋の上からよくもんで、なじませる。
- ⑤ きび砂糖を少しずつ加え、均等にいきわたるようにする。
- ⑥ キャベツがしんなりしてかさが減るまで、両手でよくもみこみ、なじませる。
- ⑦ 好みのスパイスをまんべんなく散らす。
- ⑧ 袋を平らにして、底の方から手でおさえ、空気を抜いて、密閉する。
- ⑨ バット等におき、500mlのペットボトルを数本のせ重しにし、常温で3,4日おく。（季節で変わる）
- ⑩ 味をみて酸味を感じたら、熱湯消毒をした清潔な保存ビンに移し替え、冷蔵庫で保存する。

【スパイスについて】 赤唐辛子、ローリエ、粒胡椒、クローブ等



環境委員会だより

# グリーンカーテン

今年は7月が涼しかったかと思えば  
8月は猛暑となり、グリーンカーテン作りにも  
苦勞されたのではないのでしょうか？  
そのような中でもパルシステムには力作ぞろいの  
応募が寄せられました！  
受賞された皆様おめでとうございます！



審査結果発表!!



👑 エコで効果抜群で賞

相川 香津枝さん (ゴーヤ5本)

雨水を利用して水やりし、グリーンカーテンのおかげで  
室温も2度下がったそうです。



👑 Good 活用賞

石澤 静江さん (ゴーヤ)

収穫したゴーヤはチャンプルーだけでなく  
ゴーヤ茶や保存食作りに活用しているそうです！



👑 ボリューム満点で賞

吉川 めぐみさん (ゴーヤ4種)

ゴーヤの実もたくさんついていますね！



👑 一挙両得で賞

薄葉 正子さん (きゅうり)

毎日3~5本のきゅうりが  
収穫できたそうです！



👑 朝が楽しみで賞

佐藤 由利恵さん (あさがお)

種もたくさんとれたとのことで  
また来年の応募が楽しみです！

受賞された皆さんにはステキな賞品をお届けしています！  
来年はあなたも挑戦してみませんか！

発行 / 生活協同組合パルシステム福島

pal\*system  
生協パルシステム福島

■いわきセンター ☎0120-460-460  
〒972-8316 いわき市常磐西郷町落合278  
FAX0246-43-0247

■郡山センター ☎0120-972-982  
〒963-0547 郡山市喜久田町字上尾池51-6  
FAX024-963-1815