

レポバタカフェ

2025

通信 No. 33



3月だというのに、けこう 寒い日が続きましたが... 桜の枝も色づきはじめ。いよいよ 春ですね～♡

寒い日にオススメ!!



丸深タッパー目に白米とたまごスープ1袋お弁当にもって行きます。



あずきの缶

あったかいぜんざい

最高です。

玉子スープ

ごはんを入れて玉子豆腐かにかき!

フリーズドライ

たまねぎスープ

1/24 のだみえさんと味噌料理 交流会

2/17 のだみえさんと味噌イ仕込み体験



バリました〜

参加ありがとうございました。

のだみえさんに教えてもらいました♡

「手作り五平もち」

材料(1本分)

- ・ごはん 100g
- ・豆みえ 10g
- ・さとう 10g
- ・みりんまたは水 8ml~10ml
- ・しょうが 適量
- ・ごま 適量

作り方 (のだみえさんの当日レシピより)

【味噌だれ】

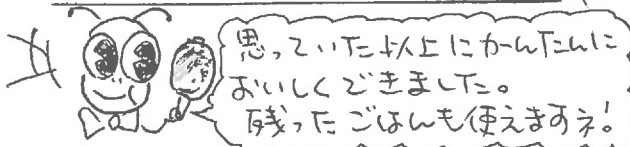
- ① 味噌・さとう・みりんを混ぜましょう〜
1. 鍋で 弱火で混ぜると作りやすいです。
- ② みつみじしょうが・ごまを入れてさい。くみもく。

【ご飯】

- ① ごはんをつぶします(少し硬めのご飯がいいです。)
- ② 割りばし(はせ)に形をととのえながらつけます。

【五平もち作り】

- ① ホットプレートで 両面きつね色になるまで焼きます。
- ② 両面がきつね色になったら 味噌だれをたっぷり塗りましょう。
- ③ 味噌だれを塗り、たら もう一度焼きます。
(あぐりに焼けるので 注意して下さいネ。)



思っていた以上にかんたんにおいしくできました。残ったごはんも使えますね!

今回のみえイ仕込み体験は「豆みえ」か「米みえ」をい選んでイ仕込み体験ができました。

参加された組合員さんからは、

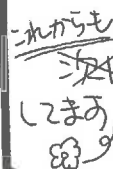
「豆をつぶすのに時間がかかったが、みえの作り方がわかりとともよかった。熟成するのが楽しみ」

「豆みえ作りは初めての体験でとても興味深かったです。2の都度(メーカーさんから)アドバイスも頂けるので、不安なく作業できました。」とうれしい感想をいただきました。

みなさん1年後が楽しみだね♡



のだみえさんと一緒に(メーカーさん)に体験ができるのでみなさん、楽しく安心して参加していただくことができたと思います。ぜひ一度ご参加おまちしています。



コープぎふ 岐阜南エリア委員会

岐阜南支所 0120-453-277

みなさんのやってみたい事、参加してみたい事教えて下さい。