

～しもせんだより～

発行 No. 159 発行日:2022年3月14日
発行 :パルシステム茨城 栃木
しもつまセンター委員会
発行責任者:パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先 :0120-390-433



2/17(木)しもつまパルの会を開催しました。

パル商品ファン4名をお迎えし和気あいあいと開催しました。
今回は『圧搾一番搾り菜種油』と『産直大豆無調整豆乳』を学習しました。
みなさん菜種油と豆乳の大ファンと言うことで学習意欲のあるメンバーでした。
DVD鑑賞では豆乳の商品へのこだわりや出来るまでの工程を知りました。
調理実演では、豆乳と菜種油を使ったマヨネーズで「エビとブロッコリーのサンドイッチ」と「明太子豆乳 Pasta」を作りました。



マヨネーズは酸味が少なくカロリーオフで食べやすい、パスタも豆乳の味がいかされ、うす味で美味しいと好評でした。

みんなで推しパル商品について話したり、オリジナルレシピを教えあったりと、あっという間に楽しい時間が過ぎていきました。



しもつまセンター委員会おすすめレシピの紹介

『産直大豆無調整豆乳』を使ったマヨネーズを作ってみました！

<豆乳と菜種油を使ったマヨネーズ 150g分>

- 材料
- ・圧搾一番搾り菜種油 100CC
 - ・産直大豆無調整豆乳 50CC
 - ・純米酢 大さじ1
 - ・塩 少々



<作り方>

- ①ボウルに産直大豆無調整豆乳、塩を入れて混ぜる。
- ②菜種油を少しずつ加えながらその都度、ハンドミキサーで混ぜる。もったりとするまで混ぜる。酢を加えてよく混ぜる。
- ③混ぜるときに空気をしっかりと含ませるためにもハンドミキサーをおすすめします。

<保存のポイント>

- ・密閉容器に入れて保存し、なるべく早く使い切りましょう。

生クリームのようなふわふわな口あたりが楽しめます。

PB商品
「純米酢」のマイルドな酸味



① 泡の状態



② お酢でとろみがつく



③ さらに混ぜるとふわふわ

◆お知らせ◆ 「しもせんだより」の配布週が変わります。次月より毎月1週目を基本に発行となります。