



発行日:2022年9月5日 VOL.30
発行:パルシステム茨城 栃木
おやまセンター委員会
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

ソース焼きそばオンライン工場探検

7/28(木)(株)三菱食品と信越明星(株)のオンライン工場探検が開催されました。なかなか見ることのできない焼きそばの製造工程を見たり、クイズにチャレンジしたり、おすすめアレンジレシピを教えてください、盛りだくさんの内容でした。

美味しい！三菱食品のソース焼きそば

麺には、産直小麦「きたほなみ」(北海道産)を使用。「きたほなみ」は、うどんなどに使われる中力粉で、ほどよい弾力が魅力です。もちりした食感の、やや太めの麺です。外国産の小麦粉を使用した市販品が多いなか、パルシステムでは国産の産直小麦にこだわりました。添付の粉末ソースは、もちろん化学調味料不使用。試作を繰り返し、甘すぎず辛すぎず、うまみはしっかり感じられる味わいを実現。食欲をそそる香ばしい香りも自慢です。

～工場探検！焼きそば麺作りの工程～

- ①混合 * 小麦粉、食塩、水を混ぜ合わせる。
- ②整形・複合・圧延 * 生地を薄く伸ばしす。
- ③切り出し * 記事を細く切って麺の形にしていく。
- ④調量 * 1食分の麺の長さに切る。
- ⑤包装 * 包装して殺菌、冷蔵する。



1時間で約2000食作ることができます
安心安全な製品を作るために徹底した衛生管理やチェックが何度も行われていました。

アンケート♪焼きそばに何を入れる？

参加者の皆さんにアンケートを取りました♪家庭ごとにオリジナリティがあって、試してみたいものがたくさん！

- ・野菜はキャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ、きのこ、ピーマンなどその時家にあるものを入れます。
- ・豚肉、ちくわ、ウインナーを入れます。
- ・少し辛みのある関西のドロソースを隠し味にしています。
- ・具材は入れず、シンプルに麺とソースの美味しさを味わいます。
- ・ミックスベジタブルを使うと野菜を切る手間もなく便利です。
- ・栃木県特有のじゃがいもを入れます。



簡単！本格粉末ソースで作るあんかけ焼きそば

信越明星さんにアレンジレシピを教えてくださいました♪

材料

～麺～

ソース焼きそば	1人前	水	150cc
白菜	一掴み程度	片栗粉	7g程度
ざく切り玉ねぎ	1/4玉(半月切り)	油	10cc
人参	1/4(短冊切り)	酢からし お好みで	
豚バラ肉	40g(3cmカット)	粉末ソース	1袋

※野菜はお椀一杯分 100～150g程度

作り方

1. 麺を油のひいたフライパンで焼き、焼き色を付け大きめの皿に移す。
2. 同じフライパンに油をひいて豚肉、野菜の順に炒める。
3. 具材に火が通ったら水 150cc に粉末ソースと片栗粉を入れて溶かし、具材と混ぜて1分程煮込む。
4. 具を麺の上にかけて、お好みで酢からしを加えると夏の時期にもさっぱりとした味にもなる。

(酢からしの作り方 * 酢大さじ1、からし小さじ1をよく混ぜる。)



モニター商品紹介



まいにち有機野菜セット 5品 984円(税込 1,024円)

セットの野菜はすべて「有機 JAS 認証」を取得したものです。種をまく2年以上前～栽培期間中、化学合成農薬や化学肥料を使用していないことなど、厳しい基準をすべて満たしています。健康な土で育った野菜は、味がしっかりと濃い！と好評です。有機農法ギルド(茨城県・栃木県)、ちば風土の会(千葉県)、三里塚農法の会(千葉県)の3つの産地を中心にお届けします。一般の栽培より天候や病害虫のリスクが高いため、生産者の苦労は何倍にもなりますが、そのぶん味は格別！有機野菜に興味をもったら、まずは5品から。8品なら約1週間楽しめます。

★ センター委員の感想 ★

有機野菜は味が濃い！小松菜は太くて、水にさらしたらピンピンと元気になりました。色も良く、エネルギッシュです。どうやって調理してあげよう～と楽しくなります。まずは生でかじってみます。カボチャと人参とサワークリームでデリ風ゴロっとサラダを作りました！混ぜすぎないのがポイントです。野菜の甘味も感じますよ！



有機野菜セットに入っていたじゃがいもとたまねぎとパルシステムの産直大豆無調整豆乳でヴィシソワーズを作りました。他にもにんじんしりしりを作ったり、ピザトーストのトッピングにしたり大活躍！シンプルに温野菜、焼くだけでも美味しい！！セットの内容が毎回変わるのもわくわくして楽しいですね♪



有機野菜セットが届き開封、第一印象は「野菜が元気！！」でした。小松菜はアクも少なくシンプルに炒め物、塩のみでいただきました。シャキシャキの歯ごたえで、葉野菜が少し苦手な子供たちにも大好評でした。コア・フード(有機野菜)を勉強して分かったことは、土作りが大切ということです。厳しい項目をクリアした野菜のみがコア・フード(有機野菜)として出荷されるので、大切に美味しく頂きたいですね。

7/15(金)「オンライン ZOOM を学ぶ会」開催報告

「Zoom って便利そうだけど、難しそう、どうしたらいいかわからない・・・」
様々な理由でデビューしていない方も多いのでは？そんなお悩みを解決するために Zoom 学習会を開催しました！



オンラインZOOMを学ぶ会

①まずは職員、センター委員と一緒に作業スタート！

Zoom のアプリをダウンロード



初期設定



基本的な機能の説明



②次は一人でチャレンジ！

ZOOM のアプリを立ち上げ、チャットへコメントしたりアクションをしたりしました。

実際に自分が画面に映って Zoom が始められた時には拍手！感動です！自宅で使用しているパソコンを持参していただき、お持ち帰りの資料で復習もバッチリですね♪

♪Zoom のメリット♪

新たな交流手段として世界が広がります！Zoom 企画に参加すると会場に足を運ばず、感染の心配もなく、世界中の勉強会等に参加可能です。遠いお友達と同窓会、飲み会もいいですね♪一緒に始めませんか？



この学習会を機に、今まで気になっていたオンライン企画にどんどん参加、チャレンジしてってもらいたいです！！まさに「習うより慣れろ」です♪おやまセンター委員会のオンライン企画にもご期待ください！

＜焼そば＞

