

発行 長野医療生活協同組合

〒380-0814 長野市西鶴岡町1570 TEL(026)234-1476 FAX(026)234-1493

E-mail:chiiki@healthcoop-nagano.or.jp

ホームページ:http://www.healthcoop-nagano.or.jp

●現勢(2014年1月21日現在)生協組合員…6万1145人 出資金…15億1766万円

みんなの医療

事業所

長野中央病院
南長池診療所
稲里生協クリニック
老人保健施設ふるさと
徳間デイサービスたんぼぼ
三本柳デイサービスミント
戸倉デイサービスゆいっこ
グループホーム栗田ゆうゆう

長野中央介護センターつるが
在宅総合ステーションながの
(ケアマネジャー・訪問介護)
訪問看護ステーションながの
つるがりハビリセンター
ショートステイつるが
高齢者住宅つるがの風



数種類の料理がひと鍋で完成

この料理法は、一流ホテルやレストラン・割烹・病院給食などで広く活用されているプロの料理法、「真空調理法」の家庭用アレンジ版であるという川平さんの説明を聞き、ビックリしました。作り方は、まず、レシピに従って4種類の料理(パンパングー、サンマの甘煮、肉じゃが、大根のきんぴら)の食材と調味料を、空気の混入を少なめにしながら各ポリ袋に詰めます。次に、沸騰したお湯の中に一緒に入れて、とろ火で熱します。料

鬼無里支部は、「ポリ袋クッキング」の指導で、全国的な講演活動を展開されている川平秀一さんと娘の稔己さんを迎え、昨年11月18日に「ポリ袋レシピ」講習会を開きました。鬼無里地区活性化センターを会場に、組合員など36人が参加しました。

この料理法は、一流ホテルやレストラン・割烹・病院給食などで広く活用されているプロの料理法、「真空調理法」の家庭用アレンジ版であるという川平さんの説明を聞き、ビックリしました。作り方は、まず、レシピに従って4種類の料理(パンパングー、サンマの甘煮、肉じゃが、大根のきんぴら)の食材と調味料を、空気の混入を少なめにしながら各ポリ袋に詰めます。次に、沸騰したお湯の中に一緒に入れて、とろ火で熱します。料



川平秀一さんから説明を聞く参加者

私はその夜、家で「肉じゃが」のポリ袋クッキングに挑みました。豚肉がないので、代わりのツナとじゃが芋、ネギ、シラ

タキや人参と一緒にポリ袋に詰め、醤油、みりん、砂糖と和風だしを加えて2人分の「ツナじゃが」をつくりました。娘は野菜の旨さを評価し、どこまで本当か不明ですが、料理を褒めてくれました。(理事/鬼無里支部 大日方聡夫)



にぎやかに試食会

はじめてポリ袋クッキングをする場合は、指導が必要です。班会をご希望の方は、地域活動部までご連絡ください。

鬼無里支部で講習会

早くてヘルシーな ポリ袋レシピ

男性にも簡単!



ポリ袋レシピ

8つのメリット

- ①調理用の油がいらぬ。
- ②素材の水分を活かして調理するから調味料は通常の料理の約半分。
- ③1つの鍋で同時にたくさんの料理が完成。
- ④密封状態で調理するから素材のうま味も栄養素もそのまま。
- ⑤密封状態だから煮崩れなし。
- ⑥密封状態だから調味料の浸透が早く、ふっくらやわらかく仕上がる。
- ⑦調理後はポリ袋のまま冷凍保存もできる。
- ⑧袋の中で料理をするからめんどうな洗い物なし。

(当日の川平さんの資料より)

待合室

「やるなら今でしょ」と、昨年9月から家のリフォームを始めました。5年前の耐震調査で「倒壊の恐れあり」と言われた、築40年の安普請の家、遂に水回りもダメになったからです。▼リフォームが始まってびっくり。1日目、畳を上げて大工さんが脚立に上った途端、床が抜けてびっくりかえってしまったのです。怪我がなくて幸いでしたが、水回りと耐震、だけと思っていたのに、4か月もかかる大工事となってしまいました。▼さらに、大工さんが少ない、電気屋さん、左官屋さん、設備屋さんも忙しい。盆過ぎから急に忙しくなったとのこと。消費増税前の駆け込み需要です。3か月で材料費はすでに2割も上がっているようです。▼高値止まりの上に、4月から消費税8%とは許せません。社会保障の充実、消費税増税ではなく、大企業のボロ儲けから応分負担するべきだ、と強く思ったリフォームでした。

(石)