

# 消費材 de ワンコインランチ

～生活クラブをつからちゃお!～

つくば

ワンコインランチの会主催

11/6(月)10:00

松代交流センター

## 鶏肉と濃いだし

講師の高橋さんには昨年、水だしを教わりました。水だしは冷蔵庫にあるととっても便利、そして今年は濃いだし。

丹精國鶏は日本の風土に適応した丈夫な鶏種を目指して育種改良され、健康に育てた国産鶏種ですね。そのお肉のいろんな部位を使って3種類の料理を教えてくださいました。高橋さんの不思議な雰囲気にもみんな巻き込まれて、、、料理は科学だな～と感じたり、消費材の力を頼ればなんとかなるもんだわね～と納得したり。スタッフも一緒に楽しい時間を過ごしました。

そして！番茶をフライパンで焙じると調理室に焙じたお茶のいい香り。ほうじ茶もこんなに手軽に作れるんだよね～ しけたお茶があったらぜひ、焙じてみてね。



今回のメニューは

- ・鶏肉料理3種・塩もみ野菜を使った酢の物・茄子とインゲンの煮物
- げんき米（新米）・ほうじ茶
- さつま芋の茶巾

また、いつものようにふきんの煮洗いをしてせっけんの良さを実感。せっけんを使いこなせるようになった若い組合員さんもいますよ～（うれしい！！）

