

とうもろこし収穫体験・交流会報告

2025年7月7日(月)10時~14時 参加者20名 県西産直センターにて

グリーンBOXの産地【県西産直センター】でとうもろこしの収穫をさせていただきました。生産者、幸田さんの畑で採れた、ゆでたて「ゴールドラッシュ90」を試食させていただきました、甘くみずみずしく畑で食べるとうもろこしは最高においしかったです。みなさん、たくさん収穫しました♪



その後、しいたけ・きくらげ生産者の安喰さんのハウスを見学させていただきました。しいたけは夏の温度管理が非常に難しく、きくらげは湿度が大切で夏場は毎日ミストをかけ管理しているそうです。生きくらげはあまり馴染みがない方が多かったのですが、サッと湯がいて氷でしめたおさしみのおいしさに皆さん魅了されていました。生きくらげのおさしみ、新たな発見です！



【参加者の感想】

- ☆とうもろこし狩りは初めてだったのでとても楽しかったです。
- ☆生産者のご苦労を知り、新鮮な野菜が食べられるありがたさを再確認しました。
- ☆おいしい野菜のグリーンBOXを今度利用してみます。

【生産者おすすめ!! 生きくらげのおさしみ】 *濃口甘めの醤油がおススメ♡

(材料) 生きくらげ

(作り方) 生きくらげを2分くらい茹でてざるに上げ、食べやすい大きさに切る。

お好みでわさび醤油、しょうが醤油でお召し上がりください♪

※氷水でしめて、水けをよくきり冷やして食べるとよりおいしいです！

♪♪ブロック委員おすすめレシピ♪♪



~炊飯器で簡単にできる~「炊き込みパエリア」

〈材料〉

- ・CO・OP 炊き込みパエリアの素 1袋
- ・シーフードミックス 300g
- ・お米 3合
- ・人参(1cm角) 中1/2本
- ・ピーマン(1cm角) 2個
- ・玉ねぎ(みじん切り) 中1個
- ・お好みできのこ(今回はしめじ) 1パック
- ・水300cc

〈作り方〉

- ① 米3合を研ぎ、ざるに上げ15分おく。
- ② 炊飯器に、米→水→パエリアの素の順に入れて全体をまぜる。
- ③ ②のうえに、玉ねぎ、人参、ピーマン、凍ったままのシーフードミックスを入れる。
- ④ しめじをのせて、スイッチON。
- ⑤ 炊き上がったら全体をまぜ、少し蒸らしてからお召し上がりください。

※パエリアの炊き上がりは固めます。やわらかめがお好みの方は少し水加減してください。



~杏仁豆腐の素でできちゃう~「杏仁豆腐」

〈材料〉

- ・CO・OP 杏仁豆腐の素 1袋
- ・杏仁豆腐を入れるカップ 6個
- ・熱湯 350ml
- ・冷たい牛乳 100ml
- ・冷凍フルーツ(飾り用)

ブロック委員おすすめ分量

- ・熱湯 300ml
- ・牛乳 150ml

*コクがでてよりおいしいです♪

〈作り方〉

- ① 90℃以上の熱湯300mlに杏仁豆腐の素を入れ泡立て器で1分間よく溶かす。
- ② ①に冷たい牛乳150mlを加えてよく混ぜる。
- ③ ②をカップに流し入れ、冷蔵庫で3時間冷やして固める。飾り用に冷凍フルーツをお好みでトッピング。
- ④ 杏仁シロップはお好みでかけて召し上がれ♡

