



楽農学校OB会だより



第34号2019年12月号

兵庫楽農生活センター「秋の感謝祭」への参加報告

今年の「秋の感謝祭」は11月10(日)快晴のもと開催されました。

「楽農学校OB会」としても恒例行事として参加させていただいています。定番商品の「ケーキ・サレ」「ミニケーキ」は定着した感がありますが、年々売り切れる時間帯が早くなり、昨年は10時にオープンして11時には完売となりました。そこで、今年はメニューを増やそうと打合せを始めたのは年明けの事でした。いままで野菜ケーキの企画をしてきてくださった野菜ソムリエの方に加えて、会員の中から新たに開発スタッフとして、某社の料理長の方と某社で野菜サラダの企画開発をされている方に参加いただきました。

最近野菜嫌いのお子さんが多いが、カレー嫌いのお子さんは少ないという事で、野菜カレーを提供する事にしました。子供さんも食べやすいように、また当日は他にも食べるものがたくさん提供されるので、一緒に食べていただけるように「ミニ野菜カレー」に決めました。また、いろいろな試作の中で、「野菜入りクラッカー」が出てきて、これはワインに合うと酒好きのスタッフの鶴の一声で決まり。これで今年の提案メニューは4種類となり、あとは準備するだけとなりましたが、そこはプロスタッフのおかげで材料の種類や量はあっという間に決めました。



9日(土)8:30 学校棟に調理参加スタッフの15名(女性10名・男性5名)が集合。早速、センター内にある調理室で、野菜ソムリエの指導のもと調理が始まります。今年は、定番の「ケーキ・サレ」¥100・¥200各2種類・「ミニケーキ」4色¥100を焼き上げた後、新製品「野菜クラッカー」2色¥100の焼き上げです。4台の調理台に振り分けられたスタッフはチームワーク抜群で作業は順調に進みました。それに、料理長の方が「ミニ野菜カレー」¥200の下ごしらえに入りますが、調理は11/10となるので本日の作業はケーキ類とクラッカーが冷めてからカッティングとパック作業で終了。



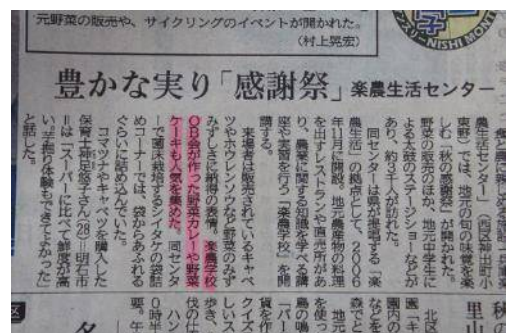
10日(日)「秋の感謝祭」当日、8:30に9名(女性5名・男性4名)の調理・販売参加スタッフが集まり、ステージ右手のテントで販売準備です。と同時に「ミニ野菜カレー」(写真)のスタッフ5名は調理室でカレー調理の始まりです。



ところが、電気炊飯器6台・オープンがフル活動し始めるとブレイカーが悲鳴を上げてダウン。11時から30分ほど販売できなくなりました。しかし、辛抱強く待っていたいただいたお客様のおかげで12時過ぎには100食あまり用意したカレーは完売。「野菜クラッカー」含む「野菜ケーキ類」も13時頃には完売。片づけた後来年の構想を打合せて終わり!

11月12日の神戸新聞朝刊に楽農生活センターの「秋の感謝祭」の記事が出ました。その中で「楽農学校OB会が作った野菜カレーと野菜ケーキも人気を集めた」と紹介されました。ありがとうございました。

お客様はもとより、参加・協力いただいた方に、紙面をお借りして感謝申し上げます。



「ベジフルハッピー！」クリスマスにピッタリの「ビーツ(ビート)」(ヒユ科旧アカザ科)

ロシア料理の代表「ボルシチ」に欠かせないのがビーツ。原産地は地中海沿岸で、古代ローマ人は葉と根を食用としていました。



赤蕪に似ていますが、アブラナ科ではなくほうれん草と同じ**ヒユ科**※1です。(※1 大場秀章編著『植物分類表』によると2009年アカザ科のほうれん草やビーツがヒユ科に変更)

スーパーフードとして注目の「ビーツ」は「食べる輸血」とも言われ**鉄分**が豊富です。更に**カリウム**、**ナトリウム**、**カルシウム**などの**ミネラル**や**ビタミンB類**ほか**植物繊維**が含まれていて、特有の色素には高い**抗酸化作用**も期待されています。(大修館書店「食品成分表」参照)

今回はクリスマスメニューをご紹介します。

《**ビーツの下処理**》・・・すべて加熱後のビーツを使用しています。

ビーツは切ると鮮やかな紅色が一面に広がるので、皮付きのまま茹でて(レンジやオーブン対応でも可)冷めてから皮をむきます。(缶詰や瓶詰がありますが、手間を惜しまず生を茹でると風味が良いです。)

【ビーツサラダ】

《**材料**》ビーツ、アボカド、リンゴ、ベビーリーフ、ナッツ、ドレッシング(オリーブ油、バルサミコ酢、塩、コショウ)

《**作り方**》ビーツ、アボカド、リンゴを1cm弱にカットし、ドレッシングで合えて、ベビーリーフを敷いた器に盛り、お好みでナッツをふる。

【**ビーツスープ**】タマネギを炒めブイオンを加えたスープにビーツも加えてミキサーで攪拌。牛乳でお好みの味にのぼして加熱し、最後に塩コショウを!

【**ビーツポテトサラダ**】普段のポテトサラダに潰したビーツを加えて混ぜるだけ。

【**ビーツプチケーキ**】卵1個、砂糖45g、油20g、ビーツ40gをミキサーで攪拌し、ふるった小麦粉60gとベーキングパウダー2.5gを加えてざっくり混ぜて小さい型数個に入れ、180℃オーブンで11分ほど焼く。



(奥から、スープ、ポテトサラダ、プチケーキ、サラダ)

(感謝祭 OB 会出店の「野菜のプチケーキ4種入り」の一つ)

クリスマスはビーツ料理で食卓を華やかに～!

文&写真：生きがい14期 野菜ソムリエ 今井美和子

楽農学校 OB 会 令和元年「総会」報告

総会報告

8月24日(土)14:00～ 学校棟A研修室にて、総合農政課楽農生活室 室長 有方千裕様・兵庫楽農生活センター長 片山喜久男様・楽農学校課 課長 島田香様 3名の来賓にご臨席いただき、「楽農学校OB会」総会を開催させていただきました。

そこで、平成31年度の事業報告・会計報告・監査報告、令和元年度の事業計画・予算などを承認いただきました。



兵庫みどり公社兵庫楽農生活センター
〒651-2304
神戸市西区神出町小束野30-17
電話：078-965-2047
FAX：078-965-2659

自然災害に次々と見舞われた夏から秋を経て～今年の冬は暖冬との予報がでておりますね。

美味しい野菜がたくさん収穫出来ますように。

OB会だより編集後記