

# かなたさんのかんたんレシピ

## 青汁グリーンカレー

材料 (3~4人前)

- 青汁 …… 100cc  
**A** ココナッツミルク …… 400g  
 ナンプラー …… 小さじ 1/2  
 ローリエ …… 1枚

- しめじ …… 1/2 個  
**B** パプリカ (赤・黄) …… 各 1/2 個

- グリーンカレーペースト …… 50g  
 鶏もも肉 …… 300g  
 黒コショウ …… 適量  
 サラダ油 …… 適量

青汁が入った  
 ちょっと変わった  
 カレーですよ!



### 作り方

- \* 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- \* しめじ・パプリカは一口大の大きさに切る
- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉・**B**を炒め別にしておく
- ② 再度鍋にサラダ油小さじ1を入れ、グリーンカレーペーストを加熱する
- ③ ②の鍋に①と**A**を入れ、5分ほど煮込む
- ④ 黒コショウで味を調える

# 粒だより

2021年1月

49粒目



迎春 / 丑年

## 社長 忙中閑記

2021年うし年「牛」は古くから酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれることから、**丑年は我慢(耐える)や「発展の前触れ(芽が出る)」を表す年**になると言われているそうです。実際に過去の丑年の出来事を振り返ってみると以下のようなようです。1961年には「NHK 朝の連続小説放送開始」。知りませんでした。1973年の「オイルショック」では我慢の象徴のような年になりましたが、1985年にはファミコンソフト「スーパーマリオブラザーズが発売」され大人気商品へと発展を遂げました。私もハマりました。懐かしいです。1997年には「消費税が5%に引き上げ」。世界初となる量産型ハイブリット車「トヨタ・プリウスが発売」。2009年には選挙による初めての「政権交代」や「裁判員制度が開始」するなど、今までにはない**新しいことが始まった年が多いのも特徴**だそうですね。では、2021年丑年は、いったいどんな年になるのでしょうか? 新型コロナウイルスの問題はまだありますが、自力のケアを地道に徹底して、免疫を上げて次の展開へと備えていきたいですね。



## ピカイチ野菜 ぽけっと

入れても大丈夫?

今までやっていなかった!

ジュースで!

## カクテル風ジュースづくり

搾ったジュースにお酒を混ぜてカクテルになるのか?!  
 今回はちょっと変わった夜のピカイチ野菜ぽけっとです。  
 野菜・果物を使って、お酒の入った飲み物に挑戦!  
 コールドプレスジュースだから美味しいものができるかも!?



動画をご覧になるにはコチラのQRコードから!

## ピカイチ Heart to Heart

— ハート トウ ハート —  
 本音で語ろう

スタッフがお客様を訪問させて頂き、お客様と本音で語り合う企画です。

新型コロナの影響で訪問することが難しくなりましたので、電話での取材形式とさせて頂いております。快く受けて頂きましたお客様には本当に、ご協力頂きましてありがとうございます。尚、取材の内容につきましては、お客様個人様の感想に基づくものになりますので、全ての方に当てはまるものではありません。どうぞご理解ください。



今回取材を担当しました。

Q. 人参ジュースを飲もうと思ったきっかけは何でしょうか?

アン: やっぱり健康の為ですね。元々10数年前に乳癌を患い、7、8年前に再発して、今も投薬治療中で3週間に1度点滴も行っているんです。

M: 何かで人参ジュースが癌に良いと書いてあるのを見て、治すというよりは、現状維持でこれ以上悪くならないように飲み始めました。

Q. ピカイチ野菜くんを選んだ理由は何でしょうか?

アン: インターネットで人参ジュースを調べたときに出てきたのが、ピカイチ野菜くんでした。癌の治療中だと農薬や添加物は極力取りたくないの、商品ページに記載してくれていたのが良かったです。

Q. インターネットでのお店・お買い物ということで不安は無かったですでしょうか?

アン: やはり実店舗ではないのでお店の人の顔も見れないし、正直ちゃんとした商品が届くのか不安がありましたよ。  
 M: でも無農薬の人参が使用されていることや、添加物が含まれていないことなどきちんと明記されており、原材料の産地も書いてあるので安心できました。

Q. 1日の中でどのタイミングで冷凍ジュースを飲んでますか?

アン: 夜寝る前に、もちろん歯は磨く前ですよ! それがお風呂の前に飲んでます。  
 M: 朝だと起きる時間が決まっていなかったりと不規則なので、夜の方が飲みやすいです。

Q. 人参ジュースの習慣化のコツやアレンジ方法はありますか?

アン: 毎日明治のR-1を朝晩飲んでいるので、夜飲む分に冷凍ジュースを1パック全て混ぜて飲んでます。R-1が1本112mlで、冷凍ジュースの100mlと合わせるとコップ1杯分くらいになるのでちょうどいい量になるんです。寒い時期はR-1を先に冷蔵庫から出しておいてR-1を常温に戻してから、溶かした冷凍ジュースを混ぜるようにしています。今では家族も自分が人参ジュースを飲むのが当たり前になってきています。

Q. 他に健康のために食べているものや習慣はありますか?

アン: 朝晩のR-1とサプリメント、あとはヨガをやっています。

Q. こんな味の冷凍ジュースがあったらいいのになという要望はありますか?

アン: 今のにんじん・レモン・グレープの味が気に入っているので、特にないですね。冷凍ジュースで他にも味があることは知ってるけど、今まで一度も味を変えようと思ったことがないです。  
 M: でも、要望があるとすれば、一日で摂取すべき野菜の量はすごい量になってしまうので、その分の栄養が取れる商品で、それにプラスしてダイエット効果や太りにくくなる、飲むとお腹が膨らみ、他の食事の量を少なくできるような物があれば理想的だと思います。かつ、味が良いもの! 青汁などもたまに飲むけど水分だけだとお腹が膨れず物足りないです。

Q. ピカイチ野菜くんに対する要望

アン: 特にないですね。もし何かあっても電話をして言えればいいと思っています。

アン感想: 今回、初めてHeart to Heartの取材を担当させて頂いたこと、私自身とても緊張しながらお話をしていたのですが、取材のお願いのお電話もその場で快く引き受けていただき、お話を伺う事ができました。ハキハキとテンポ良く明るくお話をされており、最初は飲み始めたきっかけも健康の為と仰っていましたが、お話の途中で癌の事を伺い、少しでも当店のジュースがお役に立つことができたら嬉しいなと感じました。普段飲まれている乳酸菌飲料に混ぜて飲まれているというのも、毎日飲み続けられる秘訣なのだと勉強になりました。これからたくさんのお客様の体験談を伺わせていただきたいと思います。また、私自身もより一層努力していきたいと思っています。

今回取材をさせて頂いた大阪府在中のM様

