

粒だより

69 粒目

社長忙中閑記

スープだ ジャムだ

相棒の猫君と一緒に、気ままな一人と一匹暮らしで、会社と自宅を毎日バタバタ往復しながら、朝夜は猫君と一緒に食事をしています。これが、よくおかずが少しすつ残ってしまう。それが、よくおかずが少しすつ残ってしまう。

昭和二十九年生まれの私は、食べきれないおかず、ご飯をかなりの罪悪感をもって廃棄していたのですが、若い時の記憶が残っています。残り物で何でもスープにしちゃう。味付けはその時の料理に合わせて和・洋・中で冷蔵庫で眠りそうな野菜や、冷凍庫で眠っている肉・魚も入れます。これを前日の夜に作り、翌日の朝、朝食でいただきます。朝は、ジャースとスープだけ。野菜を足し増しながら、小を加えたり、小鍋ごと冷蔵庫で保管して、一度と同じものは作れませんけど、栄養たっぷりで美味しいスープになります。最後はザルでこします。これは、二度と同じものは作れませんけど、栄養たっぷりで美味しいスープになりますよ。お昼用に会社に持参したりします。フルーツも少量買いたいのですが、それでも、最後少し残るんです。フルーツそのままだったり、はちみつなど甘味を加えたり。フルーツが二種類余つていれば、ミックスジャムにしたり。冷蔵庫で眠りそうなトマトや、きゅうりなど、ジャムになりそうなものを足し増しします。すると、自分作のお気に入りのオリジナルジャムが出来ます。

以前力な大人の知り合いの人に、カナダのピクニッパターをお弁当は、パンにピクニッパターをたっぷり塗った上の上に更にジャムをたっぷり塗って食べる。美味しい、みんな大好きだ。と聞いたことがあります。その時は、そんなめちゃ甘なお弁当はどんなもんじゃない!って思っていましたが、これが最近ひそかに楽しみになつたんです。添加物の入っていない粒入りのピクニッパターとフルーツのジャムって合うんですねね!はまっちゃつた。

今さらですが、Jさんとの出会いで、出会いました。残った食べ物が形を変えて、美味しいで、お腹に入つて、力になれば、感謝ですね。私の毎日のこはんは朝は栄養たっぷりスープとジュース。昼は軽く蕪麦かパン。夜はブシュッとサワーかビール。スープの汁三葉と寝る前のジユース(主に青汁)相棒の猫君はRIOナンのユリナリ。ちゅー〇付きです。

ひまわりが満開になりました

コータロー

ピカイチ野菜くん農産担当のコータローです。

この記事を書いているのが8月8日ですがまさに今、向日葵が満開です!

写真をどうぞ~

写真もキレイですが、実際にみると遠くからでも鮮やかさがわかります。

この向日葵は肥料として育てているのです!

土を改良することができる素晴らしい緑肥になりますが、やはり綺麗ですね。

名前はサンマリノ。

今年初めて挑戦しましたが、見事に向日葵ロードを作ることが出来ました。

散歩している方で写真を撮られる方も多いです。

「こんなに綺麗してくれてありがとう」と褒められたり…。

ただ、残念なことにこの向日葵は肥料にするので、開花して7日間で畑にすき込みをします。まるでセミのように短命ですが今日も青空の中キレイに咲いています。

お知らせ

常温タイプ ピカベジジュース

ピュアキャロップル 900mlの瓶の形状が変わります

旧ボトル

新ボトル

これからも

農薬・化学肥料不使用栽培にんじん使用

無添加・無加糖・無加水 内容量 900ml

でお届けします。この機会にぜひお試しください。



—— 粒だより 69 粒目もくじ

表紙面 □社長忙中閑記 □畠だより…ひまわりが満開になりました
□ピュアキャロップル 900ml ピンの仕様変更のお知らせ

内面 □ハートトゥハート…「ステージ4、でも抗がん剤は…」大阪府下様
□オリジナル鮮度保持袋キャロフレッシュ大特集

表紙裏面 □かんたんレシピ…油揚げのヘルシー餃子 □出荷はつらいよ
□ほりえの学校…脳トレクイズ □ペットひろば…こてつくん □編集後記

かなこさんのかんたんレシピ

油揚げのヘルシー餃子

材 料 (4人前)

- ・油揚げ …4枚 · 干し椎茸 …1~2個
- ・白菜 ……2枚 · こしょう ……少々
- ・ニラ …1/2束 · ごま油 …小さじ2
- ・人参かす…100g · 片栗粉 ……少々
- ・にんにく…1かけ · オイスターソース
- ・生姜 …1かけ …好み

手 順

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を絞って半分に切る。
- ②白菜、ニラ、干し椎茸を粗目のみじん切りにする。にんにく、生姜はおろす。
- ③ごま油をフライパンにひき、②と人参かすを炒め、こしょうを入れ、オイスターソースでお好みの味にしたら、水溶き片栗粉で少しひきをつける。
- ④油揚げに③を入れ、フライパンに並べ、両面に焼き色をつける。
- ⑤好みの形に切る。

油揚げは、水気をしっかり取るとカリっと美味しいです。
糖質オフのとってもヘルシーな餃子です♪ かなこ

ピカイチペットひろば

「ピカイチペットひろば」では、皆様のペットのほっこりエピソードや、おもしろエピソードなど、写真と共にご紹介するコーナーです。ご参加いただける方は、ピカイチ野菜くん公式LINEへ頭に「ペットひろば係」と記入いただきメッセージと写真をお送りください。皆様のご参加お待ちしております♪

～お客様の投稿をご紹介～

今回ご紹介するのは こてつの母様宅のこてつくん

お母さんのマッサージが気持ちよくて大好きなんですね

それにしても堂々としたこてつくんのお姿でした(*^▽^*)

我が家のかてつ君は母がリビングに座っていると…マッサージをしろとお尻を突き出し、ニヤニヤとマッサージするまでわめいていますよ！ (こてつくん母様)

ほりえのがっこう

3限目 脳トレです

今月もほりえの学校は脳トレ！ 少し変わった視点に関する問題です。ぜひ挑戦してみてください。

①現在あなたは運転中です。黒い車に乗っています。図のような場合、ピンクの車から見た時の正しい車の並び順はどれになるでしょうか？

A B C

②図のような場合、上から見た時に正しい車の並び順はどれになるでしょうか？

グレーの車

A B C

※この漫画はフィクションです。

夏場の出荷場で35度を超える中でせつせと出荷します。
暑さをしのげる良い方法思いついた！

今すぐ出しなさい もぐもぐ あなたの車口が開かない そして翌日 大きい氷をいっぱい作って作業中暑い時、入れたら… 今までのお話はごちら

公式インスタで過去の漫画公開中

編集後記

夏の疲れが出る頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。今月号の突撃では人を届ける際に使用している、鮮度保持袋の秘密に迫ります。レシピは野菜だけ作った餃子を油揚げで包んだ餃子をご紹介♪野菜だけでも食べ応え十分なヘルシー餃子は残暑を乗り切る為の一品にいかがでしょうか？粒だよりも69粒目となりました。お客様からいただいた温かいお言葉を励みに、これからもお届けしたいと思っております。それでは、69粒目もお楽しみ下さい。よろしくお願い致します。

國木健太

TEL:0120-09-1831 FAX:055-977-7833 MAIL:info@pika831.com 営業時間 平日 9:30 - 18:00 木曜のみ 10:00-18:00 (土日祝日は休業です)

ピカイチ野菜くん® 株式会社一粒万倍

QRコード
@653cxryl
公式LINEの登録はコチラ