

うれしい・たのしい・ありがたいものをお伝えする



エコマル通信

発行元 エコマルシェ
 中野区上高田1-2-41 コーポシエ11F
 TEL/FAX:03-3369-1856
 E-mail: mail@ecomaru.info
 営業日時:火~土 10:30~19:00
 (火曜・金曜は20:00まで営業)

ホームページ www.ecomaru.info ブログ <http://ecomarche.cocolog-nifty.com/blog/> ツイッター [ecomaru_info](https://twitter.com/ecomaru_info)

Facebookページ <http://www.facebook.com/ecomaru> 「出汁取り教室」のFacebookページ <http://www.facebook.com/dashitori>

＜臨時の営業時間及び臨時休業のお知らせ＞

- 3月8日(土)は営業開始を2時間遅らせて、12:30からとさせていただきます。
- 3月29日(土)は都合によりお休みとさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますがご了解くださいませ。

＜和＞

「白和え」

和え衣の作り方:水切りした木綿豆腐
1/2丁

+タヒニ15g(大さじ1)+白味噌20g

例 間引き人参の白和え

- ①間引き人参6本を1%の塩水で1分茹でる。
- ②人参は千六本に切って、塩をふっしておく。
- ③葉はみじん切にして和え衣と混ぜておく
- ④②の人参がしんなりしたら、軽くしぼって③と和える。

「鍋に使う胡麻ダレ」

ポン酢1/2カップ+タヒニ60g
 お手持ちのポン酢にタヒニを混ぜるだけで胡麻ダレに。鍋にしゃぶしゃぶにお使いください。

「蕎麦の胡麻ダレ」

めんつゆ1/2カップ+タヒニ60g
 いつものめんつゆに飽きたら、タヒニを混ぜて一工夫。蕎麦や素麺のつゆにお使いください。

「酢味噌」

和え衣の作り方:白味噌大さじ1+タヒニ小さじ1+酢小さじ1
 茹でた菜の花一束と和える。練りがらし小さじ1/2を混ぜるとからし和えに。

※使い方の注意↓乳化剤を使っていないので、油分が浮いています。開封したら冷蔵保存してください。



有機タヒニ (454g ¥1470)

「タヒニ」とは米国産有機白ごまのペーストです。原材料は「有機胡麻」のみの潔さ。普通の練り胡麻のような油っぽさがなく、そのまま食べれば、胡麻爆弾が口の中で炸裂します。だけど、454gというアメリカンサイズは使い切れるの?と思ってしまう。使い切れません!これが和食、中華、お菓子、パンに大活躍の一瓶です。さあ、タヒニを使ってみよう!

「エコマルの隠れたベストセラー」
「タヒニ」を使ってみよう!

＜洋＞

「胡麻マヨネーズ」

タヒニ大さじ1+白味噌大さじ1+酢又はレモン汁大さじ1

＜中＞

「バンバンジーソース」

タヒニ大さじ2+生姜のすりおろし大さじ1+醤油大さじ1+酢大さじ1

例:一本葱と蒸し鶏のバンバンジーソース

- ①鶏もも肉1枚を皮を外側にして、くるりと丸める
- ②蓋のある鍋に入れ、酒1/2カップ、水1/2カップ、青ネギ少々、生姜の皮、黒粒胡椒を入れて蒸す(15分位)。そのまま冷ます。
- ③一本葱は4cm位のぶつ切にし、3分蒸す。
- ④②が冷めたらスライスして、葱と共に供する。

「汁なし担担麺」

- ①お椀にタヒニ小さじ2+ラー油小さじ2+醤油小さじ1を入れて混ぜておく。
 - ②豚ひき肉に生姜の絞汁を混ぜ、五分おき、油大さじ1でパラパラに炒め、酒、醤油で味付けしておく。
 - ③葱はみじん切りにしておく
 - ④乾麺50gを茹でて、熱々を①のお椀に入れて、ぐるぐる掻き回し②③をトッピングする。
- 乾麺50gの分量は、お味噌汁椀一杯くらい。麺の量に応じて、タレの量も増やしてください。

＜その他・パンに塗る＞

タヒニ大さじ2と粉黒糖大さじ1を混ぜる。お好みで蜂蜜、メープルシロップも美味しいです。

▼翌日はフェリーで松山に戻り、レンタカーで南に二時間、宇和島へ。岡久ファームの屋号で柑橘やキウイを栽培する岡田さんを訪ねる。岡田さんも初対面。畑や作業場をくまなく案内いただき、夜は岡田さん馴染みの旅館に、有機や無肥料栽培を行う仲間数人も呼んでいただき、美味しい魚・酒とともに歓談。岡田さんとはとても人間が練れていて、研究熱心。店頭ではキウイ、八朔、これから金柑やオロブロンコ和製グレープフルーツなどいろいろ出てきます。

▼三日目も盛りだくさんでとても道後の湯に浸かる時間はありませんでした。また詳細報告します♪

▼二月八〜十と愛媛に行ってきました。出発当日はすでにうっすら雪が積もり、飛ぶのか?と思いつながら空港に行く。と、ちょうど予約していた第一便だけ飛び、二便以降欠航。間一髪で松山入り。

▼松山も前日雪で、いや想像していたより寒かった。まず松山からフェリーで一時間、中島という島へ。長盛園という屋号で柑橘を栽培する俊成さんを訪ねた。初対面にも関わらず話尽きず、深夜三時まで飲む。さすがに何を話したかも忘れる。あらら。俊成さんはとても真つ正直で熱い方。今、店頭では彼の伊予柑を販売中です♪

店長見聞録

