



まんまの風だより

平成29年 2月 1日発行
家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第13号
〒814-0001
福岡市早良区百道浜1-4-22
TEL/FAX 092-836-6228

寒さの厳しい2月になりました。体調を整えて家にこもることのないように努力しなければと思っております。子どもの頃、朝起きると軒先につららが下がり、朝日を受けてキラキラ輝いている様子は、クリスタルの棒飾りを見ているようでした。庭のバケツにうっすら氷が張っていて、それをコブシで割ると、目の覚めるような冷たい水が寝ぼけた顔に飛び込んできたりして……。冷たく空気の冴えわたっていた冬の朝を懐かしく想ったりするのは私ばかりではないと思います。どうぞ寒さに負けないで元気に過ごして参りましょう。今月のお料理教室もお楽しみくださいますように。

ちよこっと2月の予定表を公開 !!

1(水) ポンラパス百道店
リニューアルされた店内で私共も気分を新たに「まんま」の良さを知って貰います。

7(火) ふくとぴあ
私達の「まんま」と同じ年を重ねてきたお料理会場です。続いている事はスゴイと思います。

8(水) ポンラパス高宮店
「まんま」の紹介をするイベントです。

10(金)・13(月)
まんま料理講習会
楽しい雰囲気の中、浜事務所料理講習会です。

15(水) ポンラパス薬院六つ角店
「まんま」を使ったあっさり和風おでんのご紹介を致します。

18(土) 立花寺緑地リフレッシュ農園
立花寺にある市民農園の敷地にあります。小さなお子さんを連れて「まんま」料理を楽しみに来て下さる若いお母さん達に感謝です。賑やかな教室です。

22(水) ぶどう畑
料理講習会と「まんま」の紹介をするイベントです。

23(木) 田主丸料理教室
常行寺さんの厨をお借りして「まんま」のお料理をします。キーンと空気が澄んでいる中で楽しめるのが嬉しいです。

24(金) 若草公民館
地域の皆様のご協力で、10年以上も私達「まんま」と繋がっていただいています。有難いグループです。



簡単！美味しい！ 手作りしてみませんか？

■ ピクルス ■

<材料> 4人前
大根…100g、人参…小1本、きゅうり…1本
生姜…1片(10g)
(A) 「まんま」…大1、「まるやか酢」…大3
<作り方>
① 大根、人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り熱湯にさっとぐらせ、ザルにあげ粗熱をとる。
② ①に(A)と千切りにした生姜を入れて良く混ぜる。
※お好みでローリエや鷹の爪、オリーブオイルを大さじ1程度を加えても良い。

■ まんまドレッシング ■

「まんま」…小2 「まるやか酢」…大3
オリーブオイル…小2 洋こしょう…少々
※オイルは好みのもので良い。生姜、にんにく、玉ねぎ、すりゴマ、みそ、梅などを合わせても美味！
グリーンサラダ等の生野菜はもちろん、茹でたり蒸したりした温野菜のサラダにもぴったりです(*_*)
海藻サラダや、カルパッチョにもお試ください♪

