



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.31

台風シーズン到来。大きな被害が出ないことを願っています。



ふっくらジューシーなハンバーグを究める!

こんにちは。Web 販売事業部の真保栄（まほえ）です。子どものころ、調味料から手づくりする母の下で育ったおかげで、料理が趣味になりました。結婚後、3人の男の子を育ててきたことも無関係ではありません。食欲旺盛な胃袋のおかげで作りがいがあり、料理の腕もあがりました。

3人とも小学生からサッカークラブに所属し、高校まで部活を続けていたため、体づくりを考えたお弁当を毎日作ってきました。仕事が忙しくて手を抜いたとき、子どもたちのパフォーマンスが落ちたことがあり食事の大切さを痛感。手間をかけた分だけ体調が整うことを実感しました。

料理の参考にしているのは、外食先のメニューや SNS にアップされる料理動画など。お酒も大好きなので、居酒屋などで食事して「おいしい!」と思った料理は、どうしたら家で作れるのか食べながら研究しています。

子どもたちに好評だったのは焼き鳥弁当です。野菜不足にならないように豆苗を湯がいて和えたものを添えて、味のアクセントを付けました。自信作は鶏の唐揚げです。どうすればカラッと揚げられるのか母に相談すると「米粉を使ってみたら」とアドバイスがあり、調理してみたら満足のいく仕上りに。一人前のお鍋の素「鶏だしうま塩」で鶏肉を一晩漬けると、よりおいしくできました。

炊飯器も優れものです。ご飯を炊くだけでなく豚チャシューを作るなど、いろいろと活用しています。そして今、研究しているのがハンバーグです。有名チェーン店のように、ふわふわっとジューシーなハンバーグを究めたいと、あれこれ試しているところです。



奇跡の木!? モリンガ

モリンガという植物の名前を聞いたことがありますか。モリンガは、北インド原産の植物で古代ローマ、ギリシャ、エジプトでは、美容・健康のために使われており、葉だけでなく根も茎もすべて使え、栄養素の高さから「生命の木」「奇跡の木」とも呼ばれています。

そんな奇跡の木・モリンガは、ここ沖縄県でも生産されています。沖縄もモリンガの生育に適した環境で強い日差しを受け、他国にも負けず栄養価が高いとも言われています。

シードコムスのサプリメント「南の贈り物 モリンガ」は、潮風を受けたミネラルたっぷりの沖縄県読谷村の畑で、生産者の新垣修幸さんが愛情たっぷりに育てているモリンガを使用しています。

古代から使用されている奇跡の木を、ぜひご体験してください。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれもの意味

君の呼び名は…



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当:長濱諒 (シードコムス通信 編集室)
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎ 098-963-9076

