

# ブルーシーフード（サバ）を使って

## 備蓄品をフードロスにしない調理にチャレンジしよう☆

### サバと緑黄色野菜のマカロニグラタン（4人分）

サバ水煮缶	1缶（100g）	下味	こしょう	少々
トマトの水煮缶	150g		ガーリックパウダー	少々
ローリエ	1枚		片栗粉	大さじ1.5
たまねぎ	70g	マカロニ	70g	
にんにく	1片	ピザ用 チーズ	60g	
パプリカ	1/4個	パン粉	少々	
ブロッコリー	50g	オリーブオイル	大さじ1	
かぼちゃ	50g	タイム・オレガノなど	少々	
コンソメ	1個			

1. かぼちゃ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、カップ1のお湯でふたをして蒸しゆでにする。
2. マカロニをたっぷりのお湯に塩を一つまみ入れ、時間通りゆで、ざるに上げる。
3. たまねぎ、にんにくをみじん切りしてオリーブ油で炒める。
4. 3に水 1.5カップを入れて、沸騰させる。コンソメ、トマト水煮、かぼちゃ、ブロッコリー、食べやすく切ったパプリカ、ローリエ、タイム、オレガノを加え5分煮る。
5. サバの水煮を少し崩し、下味の材料をざっと混ぜて3に加え、2～3分煮る。
6. 耐熱食器にマカロニと一緒によそり、チーズ・パン粉を散らす。
7. 200度に熱したオーブンで7分焼き、少し焦げ目がついたら完成。



## フェアトレードのチョコレートの試食

### おいしいチョコが笑顔をつなぐ

つくる人もしあわせになる フェアトレード&オーガニックチョコレート

ピープルツリーのチョコは、有機栽培に力を入れている生産者団体が育てたカカオ豆を使用しています。心を込めてつくった農作物を、ふさわしい値段で買い取ることで日々の生活を支え、つくり手の健康や環境を守り、教育支援などのサポートをしています。



気候に左右されやすいカカオ豆を栽培する小規模農家は、不安定な収穫量や変動の激しい国際価格に悩まされています。そこでフェアトレードの取り組みとして、カカオ豆に正当な対価を支払うことで生産者の生活が成り立つよう配慮し、大部分の生産者に30%～50%の代金を前払いして、農家の人々が金利の高い現地のローンに頼らずに自立できるよう支援しています。

引用 People Tree H.P. <https://peopletree.co.jp/>