Mama's キッチン

女性部　能代地区

サバ缶のみそ汁

ポイント
なすの収穫期に多く取れた際、やや太めの千切りにして半なま煮にサバの水煮缶をいれて食べると格別ななす汁になります。

■材料
ジャガイモ……中２ヶ(半月切り)
にんじん……小１本(乱切り)
ゴボウ……Ｍ１本(乱切り)
大根……長さ５㎝程度(いちょう切り)
ねぎ……１本(ぶつ切り)
みそ……適量
サバの水煮缶…１缶

■作り方
(1)ねぎ以外の根菜類をみそ汁の具と同じような切り方にして鍋に入れて、水から煮ます。
(2)煮えたら、みそを入れて味をととのえます。
(3)サバの水煮缶を開け、鍋にサバをほぐしながら入れ、食べやすい大きさに切ったねぎを入れ、軽く混ぜます。(缶詰の汁もそのまま入れます)
(4)鍋のふちが「ブツブツ」としてきたら火を止めて、出来上がりです。

山菜の酢みそあえ

■材料
ボンナ……10本　つくし……20本
あざみ……５本　たまびろこ……10本
山ワサビの葉…３枚　細竹……10本
サシホ……10本
※本数はお好みで変えて下さい。

酢みそ
- らっきょう酢……100cc
- みそ……大さじ４～５杯
- 酒……120cc
- 砂糖……少々

■作り方
(1)山菜類はたまびろこをのぞき、それぞれゆがき、水に浸しておきます。
(2)酢みそ分量を合わせて、好みの味にします。
(3)浸した山菜を水切りし、食べやすい長さに切り、酢みそとあえ出来上がりに、たまびろこを小口切りにして軽く混ぜて出来上がりです。

ポイント
つくしは頭とはかまを取り除く。
山菜はゆで過ぎず、すばやく冷水であく抜きをする。
旬の野菜を千切りにして酢みそあえでもいただけます。

今月の一枚

能代市で２番目に高いカントリーエレベーターの屋上からの一枚です。高さ28ｍまで上ると足がパンパンになり運動不足を痛感しました。桜が咲いたらまた上ってみたいと思います。

編集後記

４月１日付で人事異動が発令されました。広報担当として２年目の春を迎え、去年以上に組合員のみなさんにたくさんの情報を発信していきたいと思います。また、今年からレイアウトも変更したので少しずつですが、自分らしい広報をつくっていきたいです。また、読者の方からの要望にも可能な限り応えていきますので、要望等がありましたらおたよりをお寄せ下さい。ＪＡに入組して10年目を迎えましたが、今年入った新入職員に負けないようカメラ片手に管内を駆け回りたいと思います。
（渡部）

白神山地を背に営む農業と生活の応援団
ＪＡ広報しらかみ

発行日：平成27年４月15日　発行：あきた白神農業協同組合　編集：企画管理部企画課
〒016-0816　秋田県能代市富町２番３号　TEL 0185-52-5191　FAX 0185-52-9648
Ｅメールアドレス　jaakitashirakami@shirakami.or.jp
ホームページ　http://akita-shirakami.jp
印　刷：㈱全農ビジネスサポート秋田支店