Mama'sキッチン

女性部　二ツ井地区

ミルクじゃがいものわかめオムレツ

ポイント
卵をフライパンに入れる時は20cmほどの高さから回し入れるとふんわりとしたオムレツが出来ます。

■材料（3人分）
じゃがいも……2個（250g）
サラダ油……大さじ2
ちくわ……1本
わかめ（乾）……大さじ1
卵……4個
A｛牛　乳……300ml
　ごま油……小さじ1
　塩　……小さじ1/2｝

ヨーグルトソース
B｛プレーンヨーグルト……60ml
　しょうゆ……小さじ1
　サラダ油……小さじ1
　砂　　糖……少々
　ゆずこしょう……少々｝

■作り方
(1)じゃがいもは皮をむき2～3cm角に切ります。ちくわは縦半分の小口切りにし、わかめはぬるま湯でもどし水をきります。卵4個も割ってボウルに入れてほぐします。
(2)鍋にじゃがいもとAを入れ中火にかけます。混ぜながら水分がなくなるまで煮ます。ちくわを入れて混ぜ粗熱をとります。
(3)フライパンにサラダ油を入れわかめを軽く炒め、(2)を加えてよく混ぜます。卵を入れ周囲が白っぽく固まってきたらゴムベラで10回ほど混ぜ火から下ろします。卵を寄せてフライパンより一回り小さい円形にまとめます。
(4)再び火にかけ1分間焼いたら裏返しし形を整えていきます。
(5)Bの材料を混ぜ添えかけて出来上がりです。

キャベツのチーズドレッシング

■材料（2人分）
キャベツ……150g
ハ　　ム……30g
バセリ（みじん切り）……大さじ1
粉チーズ……大さじ1
ドレッシング
A｛酢……大さじ1/2
　オリーブオイル……大さじ1
　砂糖……小さじ1/2
　塩……小さじ1/4
　こしょう……少々｝

■作り方
(1)キャベツを1口大にちぎり、ポリ袋に入れて口を軽く折り込み、電子レンジで約2分加熱し、その後ざるに取り冷まします。
(2)ハムを放射状に12等分に切ります。
(3)Aを混ぜ、バセリと粉チーズをいれドレッシングを作ります。
(4)キャベツとハムをドレッシングと混ぜて出来上がりです。

ポイント
火を使わず手軽にできる料理です。2人分だと10分くらいで完成です。

編集後記

ついこの間まで満開の桜がきれいだなあと思っていたら、あっという間に新緑の季節となりました。この時期の自然は勢いがあり、一日一日色彩が変化していくのが見てわかります。組合員の方々にとっては農作業がいよいよ本格化してきて、多忙な日々を送っていると思います。特集にもありましたが、トラクターなどの農作業機械を使用することが多くなるので周囲に気を配り、十分に注意して作業し無事故で乗り切りましょう。

（渡部）

今月の一枚

桜が満開となった週末の4月25日、道の駅ふたついで開催されていた「うまいもの大集合in二ツ井」にいってきました。県内外からB級グルメが集結し、多くの来場者がご当地グルメに舌鼓を打っていました。

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5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