Mama's キッチン

女性部　能代地区

カブとキュウリの浅漬け

ポイント
辛めが好きな方は塩と鬼がらしの量を増やしてみてください。

■材料
カブ……500グラム
キュウリ……２本
塩……３グラム
酢……カップ⅓
砂糖・・・30グラム
鬼がらし・・・適量

■作り方
(1)キュウリは斜めやや薄切りにします。カブは皮をむいて、こちらもやや薄切りにします。
(2)キュウリとカブ、材料すべてをポリ袋に入れ軽くもみます。
(3)水気を軽く絞り、盛り付けて完成です。

アスパラガスの醤油漬け

ポイント
お好みでアスパラガスの長さを変えてみてください。

■材料
アスパラガス……500グラム
醤油(味どうらく)……250cc
酒……カップ½
砂糖……30グラム

■作り方
(1)アスパラガスを沸騰した湯に入れ、さっと茹でたら根元のかたい部分を切り落とします。
(2)アスパラガスが熱いうちに調味料に漬けこみます。
(3)粗熱が取れたら冷蔵庫で数時間～半日ほど冷やし出来上がりです。

キュウリと塩昆布のサラダ

ポイント
手軽に出来るのでおかずにもおつまみにもなります。

■材料（２人分）
キュウリ……２本
塩昆布……15グラム～
（市販のさざなみ）
いりゴマ……適量

■作り方
(1)キュウリはピーラーで少し皮をむいてから食べやすい大きさに切ります。
(2)塩昆布を混ぜてから７～８分くらいおき、いりゴマをかけて出来上がりです。

編集後記

今年も憧れの大舞台『甲子園』を目指す高校球児たちの熱い夏がやってきました。秋田県予選については今年も混戦が予想されています。２０１０年の白神管内の小中高それぞれの野球部が全県一に輝いた年のように、明るい話題を地元に届けてくれることを一野球ファンとして願っています。

（渡部）

今月の一枚

いつも何気なく通っている道でもカメラを持つようになってから風景をよく見るようになりました。うっとうしい梅雨の季節に、鮮やかに花を咲かせたあじさいを見て気分が晴れやかになりました。

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７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