Mama'sキッチン

女性部　二ツ井地区

タマネギと山芋のふわふわおやき

ポイント

長芋を代用しても作れます。その際は薄力粉を多めにして下さい。

■材料（４人分）

タマネギ……中２個（350グラム）
山　　芋……５センチ（40グラム）
ツ　ナ　缶……小１缶（60グラム）
薄　力　粉……大さじ４（山もり）
しょうゆ……小さじ２
　塩　　……少々
ゴ　マ　油……適量
ポン酢じょうゆ

■作り方

(1)タマネギはみじん切りにし、山芋はすりおろします。
(2)ボウルに(1)、ツナ、薄力粉を入れてよく混ぜ、しょうゆ、塩を加え、さらによく混ぜた後、５センチの円形に丸めます。
(3)フライパンでゴマ油を熱し、(2)を並べて焼きます。焦げ目がついたら返して、じっくり焼きます。お好みでポン酢じょうゆを添えます。

新タマネギとヒジキのツナサラダ

■材料（４人分）

新タマネギ……大１個（240グラム）
芽ヒジキ（乾燥）……大さじ１（５グラム）
ツ　ナ　缶……小１缶（60グラム）
カイワレダイコン……適量
ゴ　マ　油……小さじ½
マヨネーズ……大さじ３
しょうゆ……小さじ２

■作り方

(1)タマネギは薄切りにし水に浸しておきます。
(2)ヒジキは水でもどして水気を絞り、ゴマ油でさっと炒めます。
(3)ボウルに(1)、(2)、ツナを入れ、マヨネーズ、しょうゆで和えます。
(4)器に盛り、食べやすく切ったカイワレダイコンをのせて出来上がりです。

ポイント

お好みで酢を入れてもおいしいです。

編集後記

夏本番を迎え、スポーツや夏祭りのイベントが日々開催されています。当ＪＡでも８月29日にＪＡまつりを開催します。今年も多くの方々の協力を得て着々と準備が進んでいます。このＪＡまつりは、地域の方々とふれあうイベントです。たくさんのテント村や催し物がありますので、ぜひ足を運んで楽しんでください。

（渡部）

今月の一枚

「天空の不夜城」を見物して、動く灯籠として高さ日本一と言われている「愛季（ちかすえ）」の大きさに圧倒されました。この他にも「嘉六（かろく）」と「能代若」の３基が巡航し、笛や太鼓などの行列に先導され、にぎやかに夏の夜を彩りました。

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８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