

大根と鶏ひき肉のあんかけ



ポイント

大根をゆがく際、米を一つまみ入れると研ぎ汁の代わりにになります。

- 材料 (約4~5人前)
- 大根……………1本 (約1キログラム)
 - 水……………500cc
 - かくし味 (白だししょうゆ)……………100cc
 - みりん……………30cc (大さじ2)
 - 砂糖……………1つまみ
 - 鶏ひき肉……………100グラム
 - 片栗粉……………適量
 - 温泉卵……………人数分

■作り方

- (1)大根を5cmの厚さで切り、はしが通るくらいまでゆがいたら中央の部分をスプーンでくりぬきます。
- (2)鍋に大根を並べて、水、かくし味、みりん、砂糖をいれて煮込みます。
- (3)大根に味がしみ込んだら別の容器に取り出します。
- (4)大根を煮込んだ汁に鶏ひき肉を入れ火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてあんかけを作ります。
- (5)大根のくりぬいた部分に温泉卵を入れ、その上からあんかけをかけて出来上がりです。

いか人参

- 材料 (4~5人分)
- 人参……………500グラム
 - さきいか……………100グラム
 - しょうゆ……………160cc
 - 酒……………1/2カップ
 - みりん……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1

■作り方

- (1)人参を4~5cmの細切りにし塩もみをします。しなやかになったら手早く水洗いをして水気をしっかり切ります。水気を切ったらさきいかと混ぜておきます。
- (2)しょうゆ、酒、みりん、砂糖を合わせ煮たてます。
- (3)(2)が冷えたら、(1)にかけて出来上がりです。



ポイント

調味料はかならず冷ましてからかけてください。

今月の一枚

種苗交換会の屋外会場ではたくさんの食べ物や金物のテントが並んでいました。その数なんと100張り以上！ご当地グルメの屋台も並び、白神ネギ焼きや比内地鶏ラーメン、八幡平ポークなどテント前には行列ができていました。農産物などの展示品を目で見て楽しみ、屋外ではおいしいものを食べて楽しむ個人的にとっても充実した種苗交換会でした。



編集後記

第138回秋田県種苗交換会が鹿角市で開催され、当JAから農林水産大臣賞をはじめ多くの生産者・団体が表彰されました。展示されたどの作品も生産者の愛情や熱意が伝わってくるものでした。次回は湯沢市で開催となりますが、今年同様多くの生産者が、受賞されることを期待しています。

(渡部)