



干したら甘煮

ポイント

しょうがの味が効いて何個でも食べれます！

■材料

干したら…350グラム (水で戻しておきます)

酒……………1カップ
しょうゆ… $\frac{2}{3}$ カップ
みりん… $\frac{2}{3}$ カップ
A { ざらめ… $\frac{2}{3}$ カップ
しょうが…1かけ (輪切り)
油……………少々

■作り方

(1)圧力鍋に水で戻した干したら、Aを入れ火にかけます。シュツシュとしてきたら中火にして7分たったら火を止めます。
(2)15分くらいおいてからフタを取り、味を調整します。その後、さらに火をかけ、シュツシュとしてきたら中火にし、5分で火を止め出来上がりです。

山うどのえごま和え

ポイント

旬の山うどを堪能して下さい！

■材料

山うど……………300グラム
えごま……………20グラム
味噌……………大さじ1
(マヨネーズでも可)
砂糖……………大さじ1

■作り方

(1)うどは皮をむき、食べやすい大きさに切り、茹でてやわらかくなったら取り出し水分を拭き取ります。
(2)えごまを鍋で炒り、すり鉢ですったら味噌、砂糖を加え最後にうどを入れて出来上がりです。



ずんだもち

ポイント

青豆は細かくすりつぶしてください！

■材料

うるち粉…70グラム
もち粉……………70グラム
青豆……………130グラム
塩……………3グラム
砂糖……………50グラム
煮汁 { 水……………500cc
しょうゆ…大さじ3
砂糖……………30グラム
みりん……………大さじ2

■作り方

(1)青豆は1日水に浸しておきます。皮をむいてフードプロセッサーで細かくします。
(2)うるち粉、もち粉に塩、砂糖を入れて混ぜ合わせます。
(3)すりつぶした青豆に(2)を少しずつ入れ、こね合わせて形を作ります。
(4)煮汁の材料を鍋に入れ、煮立ったら(3)を入れて浮いてきてからさらに15分ほど煮ます。(中まで火を通してください)
(5)器に盛り付け煮汁をかけて出来上がりです。

編集後記

今年には雪が少なく、除雪はもちろん、雪による被害も少なかったようです。暖冬という言葉がぴったりな冬でした。ただ、管内ではインフルエンザの注意報が出ており、まだまだ注意が必要です。うがい、手洗い、おいしいものをいっぱい食べて、乗り切りたいと思います。

(渡部)



今月の一枚

能代西高校の温室では、梅の花が咲きはじめ、一足早い春が訪れています。表紙にも載せましたが、梅以外にも様々な花が栽培されていますので、みなさん足を運んでみてください。