



人参寒天

ポイント

(1)でできた人参のペーストは冷凍できいつでも使えます。

■材料

- 人参……………500グラム
- 砂糖……………500グラム
- 粉寒天……………15グラム
- レモン汁……………レモン2個分
- 水……………600cc

■作り方

- (1)人参は皮をむき、適当な大きさに切り、茹でてミキサーにかけます。(この時ミキサーが回転しやすくするために水200ccを入れます)
- (2)水400ccに粉寒天を入れ煮て溶かします。
- (3)(2)に砂糖、(1)、レモン汁を入れて、砂糖が溶けたらバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がりです。

めかぶとトマトのおかか和え

■材料 (2人分)

- トマト……………1個
- めかぶ……………1パック
(30グラム)
- 削り節……………½パック
- しょうゆ……………小さじ½
- 塩……………適量

■作り方

- (1)トマトはひとくち大に切ります。
- (2)ボウルにすべての材料を入れてサッと和えてできあがりです。

ポイント

パバツとすぐできるおかずです。



さきイカとちくわのギョーザ

■材料 (4~5人分)

- ソフトさきイカ……………23グラム
(1袋)
- ちくわ……………4本
- ギョーザの皮……………25枚
- マヨネーズ……………大さじ3
- あらびきマスタード……………おおよそ1

■作り方

- (1)さきイカを細く、短めにさきます。
- (2)ちくわを縦半分になり、斜め薄切りにします。
- (3)ボウルに(1)、(2)を入れて、マヨネーズ、マスタードを入れて混ぜます。
- (4)180℃の油で揚げて出来上がりです。

ポイント

おつまみ、おやつに最適です。

港まつりや七夕などたくさんイベントが開催され、いよいよ夏本番だなど感じています。当JAでも8月27日にJAまつりを開催します。地域の方々と触れ合う一大イベントとなっています。たくさんさんのテントや催し物がありますので、ぜひ足を運んで見て食べて楽しんでください。
(渡部)

編集後記

花言葉
あなただけを幸福にする
光輝
情熱



今月の花
ひまわり