

## 白菜のサラダ



### ポイント

時間が経つと、しんなりするので食べる時に和えてください。

- 材料（4人分）
- 白菜……………4枚
  - レタス……………適量
  - りんご……………適量
  - ほしぶどう……………適量
  - アボガド……………適量
- ・フレンチドレッシング  
 サラダ油……………½カップ  
 砂糖……………小さじ1  
 こしょう……………適宜  
 塩……………小さじ½  
 酢……………¼カップ

### ■作り方

- (1)白菜を洗い水気を切り、5cmくらいの長さに切り、縦の千切りにします。
- (2)レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- (3)りんごは皮をつけたまま5mmくらいのいちょう切りにします。
- (4)アボガドは種を取り、スプーンで1口くらいの大きさにします。
- (5)(1)~(4)、ほしぶどうを合わせ、ドレッシングで和えます。
- (6)器に盛り、上にアボガドを飾って出来上がりです。

## 白菜とツナのスープ煮

### ポイント

ツナ缶の汁ごと入れることでコクが出ます。

### ■材料

- 白菜……………¼株
- じゃがいも……………中2個
- にんじん……………½本
- しいたけ……………2枚
- ツナ缶……………大1個
- 酒……………大さじ2杯
- しょうゆ……………大さじ2杯
- 塩こしょう……………少々
- 水……………1½カップ

### ■作り方

- (1)白菜は5cm幅、じゃがいもは2cm角、にんじんとしいたけは薄切りにします。
- (2)切った野菜を鍋に入れ、水とツナ缶（汁ごと）、酒を加えて火にかけます。
- (3)煮立ったら蓋をして弱火でゆっくり煮込みます。
- (4)白菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩こしょうを入れ1~2分煮て出来上がりです。



秋田県種苗交換会が湯沢市で開催され、当JAから多くの生産者・団体が表彰されました。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。また、顕彰者も今年も2名も出ており、生産者の栽培技術が県内でも特に優れているのだと改めて感じました。来年は由利本荘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)

### 編集後記

健康  
 健やか  
 信頼



今月の花  
 アロエ