Mama'sキッチン

女性部　二ツ井地区

にんじんのきんぴら

ポイント
しょうが好きな方は分量を増やしてもおいしくいただけます。

■材料

にんじん……２本（400グラム）
しょうが……１かけ
酒……大さじ２
みりん……大さじ２
砂糖……小さじ１
しょうゆ……大さじ２
白煎りゴマ　大さじ２
ゴマ油　大さじ２

■作り方

(1)　にんじんを５～６センチの長さで５ミリ角に切ります。しょうがは、皮つきのまま千切りにします。
(2)　フライパンにゴマ油としょうがを入れ弱火で炒め、香りが出たらにんじんを加えて中火で炒めます。
(3)　にんじんがしんなりとしたら、酒、みりん、砂糖を加え軽く炒めます。しょうゆを加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮し、白ゴマをふって出来上がりです。

ポテトサラダ

■材料

粉寒天……１グラム（小さじ½）
じゃがいも……大２個
きゅうり……½本
にんじん……30グラム
塩……小さじ½
こしょう……少々
粒マスタード……適量
水……⅔カップ弱

■作り方

(1)　じゃがいもはゆでて皮をむき、つぶします。
(2)　きゅうりは薄切りにし、塩少々（分量外）でもみ、しんなりしたら洗って水気を絞ります。にんじんは１センチ角に切って茹でておきます。
(3)　鍋に水と粉寒天を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして２～３分後に塩とこしょうを加えて火を止めます。
(4)　耐熱用のボウルに(1)と(2)を合わせて、温かいうちに(3)の寒天液を加えて混ぜ、長方形の容器などに流し入れて固めます。
(5)　固まったら食べやすい大きさに切り、粒マスタードを添えて出来上がりです。

ポイント
マヨネーズが入っていないのでヘルシーなサラダです。

今月の花　アヤメ

花言葉
神秘な人
よい便り
希望

編集後記

新緑の季節ですね。５月５日は立夏で、暦の上ではもう夏を迎えました。本格的な夏はまだ先ですが、気温も日に日に上がってきています。

当ＪＡでは、５月１日からクールビズが始まりました。10月末までの期間、ノーネクタイ、ノー上着となりますので、ご理解お願いします。これからやってくる「夏本番」に向け、少しでも快適に過ごせるよう、私も準備したいと思います。

（渡部）

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29年5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