Mama'sキッチン

女性部　藤里地区

山菜入りサバ寿司

ポイント
人数に応じて分量を変えて下さい。

■材料
塩サバ（半身）……６枚
キャベツ ……330グラム
大根 ……130グラム
しょうが……１かけ
山菜（アイコ）…150グラム
人参（小）……１本
食酢 ……500cc
漬けもの酢 ……300cc
昆布茶……大さじ２
みりん……大さじ２
鷹の爪……少々

■作り方
(1)塩サバは２時間程度食酢に浸しておきます。その後、皮をむいて骨を取って２センチ間隔に斜めに切って、漬けもの酢に入れておきます（30分位）。
(2)キャベツは乱切り、しょうが、人参は千切り、大根は薄く輪切りにします。アイコは茹でて皮をむいて２～３センチに切ります。
(3)キャベツや大根、しょうが、人参に昆布茶をまぶして味付けをします。アイコは野菜とは別に昆布茶で味付けします。
(4)お皿に塩サバをしいて、しょうがをまぶし、みりんを入れ、その上に味付けしたキャベツ類や輪切りにした鷹の爪をのせて順序にたたんでいきます。
(5)30分程度おき、最後にアイコを混ぜて出来上がりです。

よもぎ入り大福とごま餅

ポイント
少し冷ましてからの方が作りやすいです。

■材料
もち米……５合（大福とごま餅分）
水……４合分（大福とごま餅分）
白砂糖…… 100グラム（１合あたり20グラム）
よもぎ……適量
タンサン粉……適量
水……適量
（大福の材料）
こしあん（粒あん）…適量
片栗粉……適量
（ごま餅の材料）
すりごま……55グラム入り２袋
白砂糖…… 150グラム
塩……１つまみ

■作り方
(1)炊飯器にもち米と水を入れ一晩おいてから炊きます。
(2)水にタンサン粉を入れよもぎを茹でたら、水に浸し包丁で少したたいた後、ミキサーに入れトロトロになるまで混ぜます（水を少し加えて下さい）。
(3)(1)が炊き上がったらもちつき機に入れ、よくついてから白砂糖、よもぎを入れさらにつきます。

よもぎ入り大福の作り方
(1)手に片栗粉をつけ、(3)のもちの形を整え、あんを入れて出来上がりです。

よもぎ入りごま餅の作り方
(1)材料をボウルに入れて混ぜます。
(2)手に水をつけ、(3)のもちの形を整え、(1)をつけて出来上がりです。

今月の花　紫陽花

＊花言葉＊
辛抱
知的
神秘

編集後記

5～6月は小学生の田植え体験や畑作体験の取材が多くありました。泥んこになっても笑って作業をする児童、虫も怖がらずに触る児童、自分が思っていた現代の子どものイメージとはいい意味で違っていました。私も取材が終わって、作業着を見てみると見事な「すっぱね」が…。児童以上に楽しんだのかもしれない今年の農作業体験となりました。
（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6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