

大根と豚バラ肉の南蛮煮



ポイント

バラ肉は焼いてから熱湯をかけることで、余分な油を落とせます。

- 材料 (4~6人前)
- 大根…………… 800g
 - 大根の葉…………… 適量
 - 豚バラ肉(塊)…………… 300g
 - しょうが…………… 1かけ
 - だし汁…………… 2カップ
 - 赤唐辛子…………… 小さじ½
 - サラダ油…………… 少々
 - 酒…………… 大さじ3
 - 砂糖…………… 大さじ3
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ2

■作り方

- (1)大根は皮をむき、縦半分にして大きめのそぎ切りにし、水にさらしてザルに上げます。大根の葉は軽く茹でて水気を絞り、小口切りにします。豚バラ肉は1cmの厚さに切ります。しょうがは薄切り、赤唐辛子は小口切りにします。
- (2)フライパンにサラダ油を入れ、豚肉の表面に焼き色が付いたらザルに上げて、熱湯を回しかけます。
- (3)鍋に大根・豚肉・しょうがを入れて、だし汁を注ぎます。強火にかけAを加え、煮立ったら中火にしてアクを取りながら5分、落とし蓋をして約10分煮ます。
- (4)煮汁が少なくなったら赤唐辛子を加え、鍋を揺すって味が均一に馴染むようにしながら汁気をとばします。
- (5)器に盛って、大根の葉を散らして出来上がりです。

- 材料(カップ5~6個分)
- かぼちゃ (皮を取ったもの)…150g
 - 砂糖…………… 40g
 - ビスケット…………… 9枚
 - (黒くてクリームが挟まっている物)
 - 生クリーム…………… 150cc
 - ヨーグルト…………… 50g (加糖、無糖両方可)
 - ゼラチン…………… 5g
 - ココアパウダー…………… 適量
 - ミントの葉…………… 適量

■作り方

- (1)かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱します。火が通ったかぼちゃを潰して砂糖を加えて混ぜ、粗熱をとります。
- (2)ビスケットは叩いて細かくします。ゼラチンは50ccの水(分量外)でふやかしておきます。
- (3)生クリームを7分立てにし、かぼちゃを混ぜ合わせます。
- (4)ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かします。
- (5)(3)にヨーグルトとゼラチンを混ぜて生地を作ります。
- (6)カップに(5)の生地とビスケットを順に重ね入れて、冷蔵庫で1時間程冷やします。
- (7)ココアパウダーを振りかけ、ミントの葉を添えて出来上がりです。

かぼちゃのティラミス



ポイント

ビスケットは黒い方が出来上がりが綺麗になります。

編集後記

秋田県種苗交換会が由利本荘市で開催され、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1名出ており、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。

『先人に学び農業の未来をひらく』。その言葉の通り、農業の転換期を迎え、また新たな一歩を踏み出す時が来たように思える。

(渡部将沖)

清純
はにかみ



今月の花
シクラメン