Mama's キッチン

女性部　藤里地区

たけのこごはん

ポイント

色どりにゆで卵のすりおろしを入れてもきれいになります。

■材料

米……3合
ゆでたけのこ……260g
油揚げ……1枚
とりむね肉……340g
グリーンピース……適量

(A)
- だし汁……1カップ
- しょうゆ大さじ2½
- 砂糖……大さじ1½
- 塩……少々

(B)
- 酒……大さじ2½
- しょうゆ大さじ1½
- 塩……小さじ1

■作り方

(1)ゆでたけのこは薄切り、油揚げは油抜きしてから短冊切り、とりむね肉は小さく刻みます。
(2)鍋に(1)と下煮汁(A)を入れ、汁気がなくなるまで煮ます。
(3)米は炊く30分前にとぎ、ざるにあげて水を切っておきます。炊飯器に入れたら、調味料(B)と水を加えて普通に炊きます。(水加減は少なめに)
(4)ごはんが炊き上がる間際に(2)を入れて十分に蒸らします。全体を軽くかき混ぜて器に盛り、グリーンピースで飾り付けをしたら出来上がりです。

チーズケーキ (直径18cmの型)

ポイント

ヨーグルトを入れているので軽やかな味わいです。

■材料

クリームチーズ…200g
グラニュー糖……100g
ヨーグルト……180g
溶き卵……2個分
コーンスターチ……10g
レモン汁……小さじ1
レモン皮のすりおろし……½個分
生クリーム……100cc

■作り方

(1)型にオーブン用シートを敷き、オーブンは160℃に予熱します。
(2)ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を入れ、ゴムヘラでなめらかになるまで混ぜ、ヨーグルトを加えたらさらに混ぜます。
(3)溶き卵を(2)に2～3回に分けて加え、その都度泡立て器でなめらかになるまで混ぜていきます。コーンスターチを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
(4)(3)にレモン汁、皮のすりおろし、生クリームの順に入れ、こちらもその都度混ぜていきます。
(5)(4)を型に流し入れ、160℃のオーブンで50分焼きます。型のまま粗熱を取り、冷蔵庫で1時間以上冷やします。
(6)パレットナイフなどをケーキと型の間に差し込み、ケーキを取り出し、お好みの大きさに切って出来上がりです。

今月の花　クロッカス

花言葉
青春の喜び
切実

編集後記

平昌オリンピックでは、日本選手の活躍に感動しました。メダルの数も過去最高の13個と喜ばしい気持ちになりました。今まであまり興味の無かったカーリングでしたが、勝ち進むにつれてルールも理解し、この大会で1番応援した競技だと思います。皆さんの中にも「そだね～」って思っている人がいるとうれしいです(笑)

(渡部将沖)

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30年3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