Mama'sキッチン

平成30年度から国による生産数量目標配分が廃止されました。
高齢になればなるほど、お米の栄養素である炭水化物が体に必要とされることを私たち女性部は学びました。
お米を利用した「米料理」を今年度は紹介していきます。「見て(手)、つくって(手)、食べて(手)」、3つの“手づくり”を楽しみ、老化防止にお役立て下さい。

女性部　二ツ井地区

バターピラフ(4～5人分)・ほうれん草のサラダ

ポイント
余った時は冷凍で対応できます。

ポイント
ほうれん草を茹でないのでしゃきしゃきの食感を味わえます。

■材料
(バターピラフ)
ごはん……3合
バター……50g
(切れているもの)
にんじん……1本
グリーンピース(しお豆)
……130g

(ほうれん草のサラダ)
ほうれん草……1束
シーチキン……適量
市販のドレッシング
……適量

■作り方
(バターピラフ)
(1)　米をといでザルにあげます。
(2)　にんじんをみじん切りにします。
(3)　炊飯器に(1)と(2)、バターを入れ普通に炊きます。
(4)　ごはんが炊けたら器に盛り、グリーンピースをのせて出来上がりです。

(ほうれん草のサラダ)
(1)　ほうれん草を洗い、食べやすい大きさに切り、塩もみをして少し休めます。
(2)　ほうれん草の水気を取り、油を切ったシーチキンと和えます。
(3)　お好みのドレッシングをかけて出来上がりです。

大豆ドーナツ(25～30個分)

■材料
大豆(一晩水に浸したもの)
……1合
卵……1個
粉砂糖……少々

(A)
小麦粉……200g
砂糖……80g
ベーキングパウダー
……大さじ1
重曹……小さじ1
塩……少々

■作り方
(1)　大豆、卵をフードプロセッサーにかけます。
(2)　ボウルに(1)とAを入れて混ぜます。
(3)　(2)を2～3㎝の大きさに丸めてから、約1㎝の厚さになるよう、平らにつぶします。
(4)　180℃に熱した油できつね色になるまで揚げます。
(5)　油を切り、粉砂糖をかけて出来上がりです。

ポイント
平らにつぶしても、重曹が入っているので出来上がりは写真のようになります。

今月の花　カキツバタ

❀花言葉❀
幸運がくる
幸せはあなたのもの
雄弁

編集後記

ついこの間まで花見や山菜取りと春を満喫していましたが、あっという間に新緑の季節になりましたね。組合員の方々にとっては、田植えなどいよいよ農作業が本格化して、多忙な毎日を送っていると思います。この時期は、トラクターや田植え機などの農業機械を使用することが多くなりますが、事故に遭わない、起こさないよう十分に注意していただき、無事故で乗り切りましょう。
(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：企画管理部企画管理課
〒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