

Mama'sキッチン

お茶ごはん (10人分)

女性部 藤里地区

ポイント

水の量に注意して作ってみてください。



- 材料
- | | | | |
|-----------|-------|----------|--|
| うるち米…………… | 2.5合 | 油揚げ…………… | 1枚 |
| もち米…………… | 2合 | 塩豆…………… | 適量 |
| 水…………… | 適量 | (A) { | しょうゆ(うす口)
……………大さじ6
酒……………大さじ2
砂糖(ザラメ)
……………大さじ3 |
| ごぼう…………… | 50グラム | | |
| にんじん…………… | 50グラム | | |
| しいたけ…………… | 80グラム | | |
- 作り方
- (1)米は一晩水につけておきます。
 - (2)Aを火にかけ、ザラメがとけるまで煮ていき、とけたら冷まします。
 - (3)ごぼう、にんじんはさがき、しいたけは薄切り、油揚げは油抜きし、縦半分に切ったあと細く切ります。
 - (4)米は炊く20分前にザルにあげ水切りをしておきます。
 - (5)炊飯器に米とA、水を入れます。(Aと水を合わせて炊飯器の4の目盛りに合わせて)
 - (6)ごぼう、にんじん、しいたけ、油揚げを入れて炊きます。
 - (7)炊き上がったら器に盛り、塩豆をちらして出来上がりです。

蒸すパン (18cmのケーキ型)



ポイント

型は底が外れるものを使ってください。

- 材料
- | | | | | | |
|-------|--------|--------|-------|------------|------------|
| (A) { | 強力粉… | 200グラム | (B) { | サラダ油… | 120cc |
| | 三温糖… | 300グラム | | しょうゆ… | 小さじ1 |
| | たまご… | 5個 | | ベーキングパウダー* | ……………大さじ1½ |
| | エバミルク… | 50cc | | 重曹*… | 大さじ½ |
- (なければ牛乳でも可)
- *少量の水でとかしておく
- 白煎りゴマ……………適量
- 作り方
- (1)Aを全部混ぜ、4時間以上休ませます。
 - (2)Aに(B)を入れて混ぜていきます。
※サラダ油は分離しないように少しずつ入れてください。
 - (3)ケーキ型の底を外して、型を蒸し器に置きます。
型にクッキングシートを敷いて(2)を流し込みます。
 - (4)強火で15分蒸し、白いりごまを上にもふりかけた後、さらに15分蒸して出来上がりです。

日に日に太陽の陽ざしも強くなり、空の色も夏っぽくなってきましたね。外で草刈りや収穫作業等をする際には、こまめな水分補給、休憩を心がけてください。体が第一。怪我や事故のないよう体調管理には気をつけ、これからの暑い時期を乗り越えていきましょう。

(渡部将沖)

編集後記

配達予定日
平成30年8月10日

今年のチラシは6/18(月)より
ご案内させていただきます。

お問い合わせ
生活課 ☎58-2154

今年もぜひ
ご利用ください!



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：(株)全農ビジネスサポート秋田支店