



こはぜのおこわ稲荷 (30~40個分)

- 材料
- もち米……………5合
 - こはぜ (夏はぜの実)…………… $\frac{3}{4}$ カップ(冷凍したもの)
 - 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 - 砂糖……………大さじ2
 - 市販のいなり寿司の皮……………30~40枚

- 作り方
- (1)こはぜ・塩・砂糖を入れて、もち米を炊飯器で炊きます。(水加減は少なめで)
 - (2)炊き上がったもち米が冷めてから、いなり寿司の皮に詰めて出来上がりです。

ポイント
生のこはぜを使用する場合は、炊く際に水をもう少し減らしてください。色々な具材を入れてもおいしくできます。

サラダかぼちゃの酢の物

- 材料
- サラダかぼちゃ(コリンキー)……………1個
 - らっきょう酢……………適量

- 作り方
- (1)サラダかぼちゃの種・わたを取ります。
 - (2)皮をつけたままうすく切り、らっきょう酢に漬けます。
 - (3)2日間くらい漬けておいたら出来上がりです

ポイント
切ったサラダかぼちゃが浸るくらいらっきょう酢を使ってください。



がんものあんかけ (4~5人分)



- 材料
- 木綿豆腐…1丁
 - 卵……………1個
 - 塩……………ひとつまみ(豆腐用)
 - 片栗粉……………大さじ1(豆腐用)
 - にんじん…3cm位
 - しいたけ…2枚
 - ピーマン…小1個
 - ちくわ……………1本
 - 粉末ダシ…適量
 - 塩……………ひとつまみ(煮汁用)
 - 醤油……………少々
 - 片栗粉……………適量(あん用)
 - 揚げ油……………適量

- 作り方
- (1)木綿豆腐は、重しやレンジ加熱で、しっかり水切りします。
 - (2)ボールに水切りした豆腐、卵、塩を入れてかき混ぜ、水分を吸収させるためにキッチンペーパーで表面をおさえたまま20分位休めます。
 - (3)にんじんの千切りとしいたけの薄切りを用意し、粉末ダシと塩(煮汁用)を入れた煮汁で煮ます。煮えた材料(にんじんとしいたけ)と煮汁を分け、材料は絞って水気を切ります。
 - (4)ピーマンは千切り、ちくわは縦半分にしてから薄く切ります。
 - (5)(2)の様子を見て、水分が出てきていたらキッチンペーパーに吸わせ、片栗粉(豆腐用)を混ぜます。さらに(3)、(4)も加えて混ぜます。
 - (6)(5)を一口大の大きさにし、油で揚げてがんもを作ります。
 - (7)(3)の煮汁をきれいに濾して、醤油で味を整えから片栗粉でとろみをつけてあんを作り、がんもと合わせて出来上がりです。

ポイント
木綿豆腐をしっかり水切りし、途中出てきた水分もキッチンペーパーに吸わせてください。

9月1日に開催されたJAまつりはいかがでしたか？今年も来場者がいつもの年より多かったように感じました。これも実行委員の方々のはじめ、出演団体、会場設営に携わった関係者の協力があつたからこそだと思えます。来年も今年の反省を生かし、さらに良いJAまつりにしたいと思えます。今年見に来ることができなかった方は、ぜひ来年いらしてください。

(渡部)

編集後記

高 高 高
尚 潔 貴

花言葉



今月の花
キク