



## れんこんの鶏つくね (2人分)

### ■材料

れんこん……120グラム  
鶏ひき肉……120グラム  
みそ ……大さじ1½  
酒 ……大さじ1  
砂糖 ……小さじ1

### ■作り方

(1)れんこんを半分に切り、半分をすりおろし、もう半分をみじん切りにします。  
(2)(1)に鶏ひき肉、調味料を全部加えて、粘りが出るまで混ぜます。  
(3)スプーンを使ってラグビーボールのような形にします。  
(4)フライパンに並べ、蓋をして両面を焼き、きれいな焼き色がついたら出来上がりです。

### ポイント

野菜をたくさん入れてもおいしいです。

## ブロッコリーとえのきだけの出汁びたし (2人分)

### ■材料

ブロッコリー……½個  
えのきだけ……100グラム  
しょうゆ……大さじ1½  
出汁………1カップ  
(水1カップに顆粒だし少々)  
みりん………大さじ½  
酒………大さじ½  
塩………少々

### ■作り方

(1)ブロッコリーをやわらかくなるまで茹でます。  
(2)えのきだけは電子レンジで50秒 (600W) 温めます。  
(3)調味料をすべて混ぜ、煮立たせます。  
(4)ブロッコリーの上にえのきだけをのせ、その上に熱々の(3)をかけ、和えて出来上がりです。

### ポイント

ブロッコリーの代わりにほうれん草や小松菜でも作ることができます。



## おはぎ (12個分)

### ■材料

うるち米……1合  
もち米………1合  
水………2合分  
あんこ………400グラム  
きなこ………30グラム  
ゴマ………30グラム  
塩………少々  
(きなこ、ゴマと混ぜる)

### ■作り方

(1)うるち米、もち米を炊きます。  
(2)炊き上がったらすり鉢でつぶし、5cmくらいの楕円形に形を整えます。  
(3)あんこやきなこ、ゴマなど好みの味付けをして出来上がりです。

### ポイント

形を作る際は、少し小さめにしてください。

秋田県種苗交換会が秋田市で開催され、当JAから多くの生産者・団体が表彰されました。どの農産物も生産者の愛情や熱意が伝わってくるものでした。また、最高賞の農林水産大臣賞も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。来年は大館市での開催ですが、多くの生産者が受賞されることを期待しています。

(渡部将沖)

## 編集後記

祝 福  
花言葉  
幸運を祈る



今月の花  
ポインセチア