Mama'sキッチン

女性部　藤里支部　大沢地区

ナスのそぼろ丼（2～3人分）

ポイント
色どりに添える大葉の代わりに、みょうがの千切りをのせてもおいしいです。

■材料
豚ひき肉…200ｇ
にんにく…適量（みじん切り）
ナ　　ス…大２本（乱切り）
大　　葉…適量（千切り）
サラダ油…適量

調味料(A)
めんつゆ（5倍濃縮）…大さじ２
砂　糖……大さじ２
味　噌……大さじ２
醤　油……大さじ２
水……50cc
みりん……大さじ１

■作り方
(1)フライパンにサラダ油をしき、にんにくと豚ひき肉を一緒に炒め、全体に熱が通ったら一旦取り出す。
(2)(1)のフライパンでナスを炒める。
(3)ナスに火が通ったら、(1)の豚ひき肉を混ぜ入れ、(A)の調味料を加えて味を調える。
(4)ごはんを盛った丼ぶりに盛り、色どりに大葉をのせたら完成です。

豚バラ肉の野菜巻き（2～3人分）

ポイント
塩コショウを豚バラ肉にふる際は多めにふることがポイント
その時期の旬な野菜を巻いて作ってみて下さい。

■材料
豚バラ肉……200g
みょうが……適量
大　　葉……適量
インゲン……適量
サラダ油……適量
塩コショウ……適量

■作り方
(1)豚バラ肉に塩コショウを多めにふる。
(2)インゲンは茹でておく。
(3)みょうがは縦半分に切る。
(4)豚バラ肉でインゲン、みょうが、大葉を巻く。
(5)サラダ油をしいたフライパンで、両面をこんがりとなるまで弱火で焼く。
(6)大葉を敷いたお皿に盛り付けて完成です。

編集後記

記録的猛暑が続いた今夏、冷房の効いた事務所から、冷房の効いたＪＡ車両で白神ねぎの出荷調整する作業舎へ広報取材。大型の扇風機は数台稼働していたが、舎内は蒸し暑く、皆汗を拭いながら家族総出で作業していました。その中に二人の夏休み真っ只中の小学生の女の子も汗をかきながらお手伝い。最新の自動結束機を使いこなし、連携して箱詰め作業をしていました。「お手伝い？」と聞くと「夏休み中だからね」と答える。頭が下がる思いで、作業舎を後にし、帰りの車中冷房を止め、窓を開けて事務所に戻りました。（小沼直久）

今月の花

番草（キンギョソウ）

花言葉
「おしゃべり」「でしゃばり」「おせっかい」
…由来：口をぱくぱくさせて話しているような花姿に由来します。

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：令和元年９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