

豆腐と白神ねぎの卵とじ丼 (2人分)



ポイント

10月以降に収穫される甘みの増した秋冬白神ねぎを使用すると更に抜群!!

■材料

木綿豆腐…一丁 (3cm角に切る)
白神ねぎ…1本 (1cmぶつ切り、葉の部分は小口切り)
卵…2ケ
だし汁…1/2カップ
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1 1/2

■作り方

- (1)鍋にだし汁、醤油、みりんを入れて、白神ねぎの白い部分を入れて中火で煮たてる。
- (2)(1)を弱火にして、豆腐を入れて5～6分煮てゆっくりと味を含ませる。
- (3)豆腐が温まり、味が染み込んだら、溶いた卵をまわし入れて蓋をして、卵が好みの加減まで火を通す。
- (4)ごはんを盛った丼ぶりに盛り、白神ねぎの葉の部分を散らしたら完成です。

油揚げとニラの炒めもの (2～3人分)



ポイント

(2)の油揚げを炒める際には、フライパンに油をいれないこと

■材料

油揚げ…6枚
にんじん…適量(千切り)
ニラ…2束 (2cm幅に切る)
オイスターソース…大さじ1
塩コショウ…適量
おろしニンニク…適量
ごま油…小さじ1

■作り方

- (1)油揚げはサッと湯通しし、水気を切って一口大に切る。
- (2)フライパンを熱し、油揚げを炒める。
- (3)こんがりしてきたら、ニラとにんじんを加えさらに炒める。
- (4)全体がなじんだら、オイスターソース、塩コショウ、おろしニンニクを加えて味を調える。
- (5)火を止め香りづけにごま油を回し入れ盛り付けたら完成です。

朝晩めっきり涼しくなり、当組合
10月からは通常の装いで業務を行
ております。このクールビズ制度
2005年小泉首相の命を受けた冷
池環境大臣が「夏場の軽装による
室温の調節」をキャッチフレーズに
初の「夏期」が今年で定着
した制度期間が今年で定着
心となつて決めることとなつてお
30日16年10月1日からは夏期
は10月16日までの1か月短縮さ
くれない期間となり、暑がり私
に懇願したいと思つて、新しい環
い。季節の変わり目ご自愛くださ

編集後記

「独立」「報復」「厳格」
由来「花言葉」の「独立」
「報復」は、アザミの葉や
ツボミのトゲにより国土を
守つたとされるスコットラ
ンドの言い伝えに由来する
といわれます。
花名の由来「アザミは、花を
折ろうとするとトゲが刺
さつて驚くことから、「驚
きあきれむ」を意味する古
語「あざむ」が語源になつ
たともいわれます。

花言葉



今月の花
薊 (アザミ)