

Mama'sキッチン

女性部 能代支部 轟地区

「土用の丑の日」は春夏秋冬それぞれ1回～2回あるのですが、「ウナギを食べる日」として私たちが認識しているのは夏だけです。

日の並びによっては「ウナギを食べる日」が一度だけの年もあれば、二度ある年もあるようです。2020年は7月21日(火)と8月2日(日)となります。

棒鱈の甘辛煮



■材料(10人分)

- 棒鱈…600g(8本)
- だし昆布…3～4枚
- ザラメ…500g
- (A) 醤油…200cc
- 酒…50cc
- みりん…50cc
- 和風だし…適量

■作り方

- (1)棒鱈を丸一日水に浸す。途中、3～4回水を取り換える。その後棒鱈を3cm幅程度に切る。
- (2)鍋たっぷりの水に、(1)を入れてアクを取り除きながら1時間程度茹でる。茹で終わった棒鱈はザルに上げ、型崩れしないようにやさしく水洗いする。
- (3)鍋に(2)と(A)を入れて、一煮立ちさせたあと、弱火でじっくりと煮込めば出来上がり。

■ポイント

鱈につやが出て、煮汁がほとんどなくなるまでを目途に煮込んで下さい。

■材料(10人分)

- 身欠ニシン…1パック
- ごぼう…中1本
(3mm幅程度にナナメ切り)
- (A) ニンジン…中1本
(3mm幅程度にナナメ切り)
- タケノコ…10本(水煮)
- フキ…5本(水煮)
(3cm長程度に切る)
- 椎茸…10枚
(十字の切り込みを入れる)
- (B) 角コンニャク…1丁
(3mm幅の薄切り)
- さつまあげ…3枚
(一口大に切る)
- 絹さや…10枚
(事前に色よく茹でておく)
- ダシ汁(昆布、鰹節)…1,000cc
- 醤油…100cc
- みりん…少々
- 酒…少々

■作り方

- (1)調理前日に身欠ニシンを一晚、コメのとぎ汁に浸けておく。その後身欠ニシンを3～4等分に切る。
- (2)鍋にダシ汁を入れ、(A)を入れてごぼうに火が通るまで煮る。
- (3)(2)に身欠ニシンと(B)を入れ、醤油を1/3程度とみりん・酒を加え一煮立ちさせて、残りの醤油で味を加減する。
- (4)お皿に綺麗に盛り付けて最後に絹さやで飾り付けたら出来上がり。

身欠ニシンの煮付け



7月1日から海洋プラスチックゴミ問題、地球温暖化などの解決に向けてマイバッグの持参などを促し消費者の意識を高める第一歩として、プラスチック製買い物袋の有料化がスタートしました。

これまで私はコンビニなどで買い物した際、環境に対する意識の高さを無駄に店員さんにアピールする自己満足のために「袋は結構です。」と言っていたのですが、これからは身銭惜しさに「袋は結構です。」と言ってしまう情けなさを感じつつも、マイバッグを用意し、自分なりに一歩踏み込んで地球環境問題についてしっかり意識を持って行きたいと思えます。

(小沼直久)

編集後記

「回想」「気品」
：由来…白く清楚なバイカウツギの花にはほのかな芳香があります。花言葉の「回想」は、香りが記憶に結びつくことが多いことにちなむともいわれます。



今月の花
梅花空木(バイカウツギ)

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2年7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