

Mama's キッチン

女性部 能代支部 扇淵地区

春きゃべつのチキンカツ丼



- 材料 (1人分)
- 鶏むね肉……200～250グラム
 - ごはん……茶碗1杯
 - きゃべつ……適量
 - 紅しょうが……適量
- 〈衣〉
- 溶き卵……1個分
 - 薄力粉……適量
 - パン粉……適量
- 〈タレ〉
- ケチャップ……大さじ2
 - ソース……大さじ2
 - めんつゆ……大さじ2
 - みりん……大さじ1
 - 水……大さじ2

■作り方

- (1)鶏むね肉を食べやすい大きさに切ります。
- (2)(1)に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、きつね色になるまで揚げます。
- (3)火が通ったら油を切ります。
- (4)きゃべつを千切りにします。
- (5)タレの材料を鍋でひと煮立ちさせます。
- (6)茶碗にごはんを盛り、きゃべつ、チキンカツの順にのせ、上からタレをかけます。
- (7)紅しょうがをトッピングして完成です。

ポイント

カツのサクサク食感と旬の春きゃべつのおいしさを味わっててください。

三色だんご



- 材料 (15～16本分)
- うるち粉……200グラム
 - 薄力粉……150グラム
 - 砂糖……200グラム
 - 水……300cc
 - 片栗粉……適量
 - もち紅……少々
 - よもぎの粉……少々
 - ごま……適量
 - 粉寒天……適量

■作り方

- (1)うるち粉、薄力粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、15分程度蒸します。
- (2)蒸しあがった(1)を三等分(赤、緑、白)に分け、もち紅、よもぎの粉を混ぜます。
- (3)混ぜ合わせた(2)に片栗粉をまぶし、だんごの形に整え串にさします。
- (4)粉寒天と水(分量外)、砂糖(分量外)を混ぜ、(3)に軽くかけ、ごまをのせたら完成です。

ポイント

もち紅は入れ過ぎないように注意してください。

バター餅



- 材料
- もち米……1升
 - 無塩バター……200グラム
 - 砂糖……500グラム
 - 卵黄……6～8個
 - 塩……少々
 - 片栗粉……少々

■作り方

- (1)もち米は1～2日水に浸けておきます。
- (2)もち米を蒸して、餅つき機で餅をつきます。
- (3)つきたての餅に無塩バターを入れ、溶かします。
- (4)(3)に砂糖、塩を入れよく混ぜます。
- (5)(4)に卵黄を入れてよく混ぜます。
- (6)片栗粉を敷いたバットなどに入れて形を整えます。
- (7)粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って完成です。

ポイント

隠し味で生クリームを入れてもおいしくできます。

編集後記

4月1日の人事異動で広報担当になりました。関係者の思いを正しく伝えるように、皆様どうぞよろしくお願い致します。(小沼直久)

人事異動が発表され、5年間の広報担当を離れることになりました。長い期間、担当を發行したと考えると、60の年齢でこの取材に協力された方々、JA職員おたよりでのご協力、新しき挑戦者になられた方々、生活が、今後ともお願いいたします。(渡部将沖)

花言葉 思いやり



今月の花 チューリップ

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：平成31年4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