Mama's キッチン

女性部 二ツ井支部 二ツ井地区

毎月29日を「肉の日」といって特売をするお店もありますが、中でも８月29日は「ヤキニク」の日！

事業協同組合全国焼肉協会が1993年に、夏バテ気味の人に焼肉を食べてスタミナをつけてもらおうと制定しました。

今年の８月29日は土曜日。誰かＢＢＱしませんか～

太巻き寿司

■材料（1本分）……

(A) うるち米…1.5カップ
(A) もち米…0.5カップ
(B) 砂糖…70g
(B) 塩…少々
(B) Aコープ五倍酢…25g
(B) 酢…25g
卵…2個
（厚焼き玉子を作り、2cm幅に切る）
きゅうり…⅙本
（1本を縦半分に切り、更に3等分したもの）
のり…3～4枚
紅しょうが…適量
食紅…適量

■作り方……

(1)(A)を炊き10分程度蒸らしたあと、大きめのボウルに移す。(B)を合わせてごはんに入れしゃもじで切るように混ぜながら、あおいで冷ます。
(2)(1)から150g程度よせて、食紅で色を付ける。
(3)巻きすにのりを縦長におき、上3cmくらい空けて、(1)の残りをまんべんなくのばします。
(4)(3)の中央部に3本の溝を作ってのりをおく。それぞれの溝に、厚焼き玉子、きゅうり、紅しょうがをおき、具材の上に(2)をのせる。さらに(2)の上に1cm幅くらいに切ったのりをのせる。
(5)のりの酢飯のない部分に酢水をつけて巻きすを使い手前からしっかりと抑えながら巻き上げる。切ってお皿に盛り付けて完成。

■ポイント……

切る時は、ぬれ布巾を用意して、一回切るごとに包丁を拭いて切ると綺麗に切れます。

ゴーヤの炒め物

■材料（４人分）……

ゴーヤ…中1本
（わたを取り除き、ななめ切りし塩水に20分程度さらす）
たまねぎ…中1個（1cm幅に切る）
椎　茸…3個（5mm幅に切る）
パプリカ（赤・黄・緑）…半分ずつ（1cm幅に切る）
生　姜…50g（千切り）
白神みょうが…10個（千切り）
シーチキン缶詰…2缶
（油は捨てず、炒める際に使用する）
(A) めんつゆ（5倍濃縮）…25cc程度
(A) だし汁（昆布、鰹節）…25cc程度
(A) 塩…少々

■作り方……

(1)シーチキンの油を使って、たまねぎ、椎茸、ゴーヤ、みょうが、生姜の順に炒め、(A)の調味料を加えながらお好みの味に仕上げる。
(2)最後にパプリカを入れ、軽く火が通ったら、お皿に盛り付けて完成。

■ポイント……

溶き卵や、ウィンナーなどお好みの具材を入れて炒めてみてください。

編集後記

暑中、お身体ご自愛願います。

（小沼直久）

今月の花 アベリア

花言葉

「強運」「謙虚」「謙譲」

由来：花言葉の「強運」は、新しく伸びた枝先に香りの強い小花を長期に渡って咲かせ続ける樹勢の強さにちなむともいわれます。

「謙虚」「謙譲」の花言葉は、個々の花の小さくつつましい姿に由来するともいわれます。

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２年８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