

Mama's キッチン

女性部 藤里支部 矢坂地区

2020年の「中秋の名月」は、10月1日（木）。お月見にお供えものをするのは、月が風雅の対象だけでなく、信仰の対象でもあったから。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして月に見たてて丸い団子を作ったのが月見団子の始まりです。

豚肉とトマトの卵とじ



- 材料(4人分).....
- (A) 豚バラ肉…200g (一口大に切って湯通しする)
 - トマト…中3個 (乱切り)
 - 玉ねぎ…1/2個 (薄切り)
 - ピーマン…3個 (乱切り)
 - (B) 塩…少々
 - あらびき黒胡椒…少々
 - 卵…4個 (軽く溶きほぐす)
 - サラダ油…適量

- 作り方.....
- (1) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、(A)の材料を全体に火が通るように炒める。
 - (2) 全体に火が通ったら、卵を加えて大きくかき混ぜ、(B)で味付け調整して、皿に盛り付けて完成。

■ポイント.....
あらびき黒胡椒を多めに入れると、ピリッと食欲をそそる味となり夏バテ防止になりますよ。

■材料 (10~12個分).....

- 砂糖…300g
- クリアガー5A…大さじ4
- 木綿豆腐…1丁
- 牛乳…1,000cc
- 黒すりごま…1袋(120g)
- 塩…少々

- 作り方.....
- (1) クリアガー5Aと砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
 - (2) 木綿豆腐を湯通しし、水気を切ってから黒すりごまと混ぜ合わせる。(豆腐は若干形が残る程度に)
 - (3) 牛乳を弱火で加熱しながら、(1)を少しずつ加えて泡立て器でかき混ぜる。
 - (4) (3)が沸騰したら、(2)と塩を加えながら焦げ付かないように木ベラなどで、やさしく2~3分かき混ぜて火を止める。
 - (5) 型に流し入れ、粗熱をとってから、冷蔵庫で冷やし固めて適当な大きさに切りお皿に盛り付けたら完成。

■ポイント.....
甘さを際立たせるために塩加減を調整してください。

クリアガー5Aで作る黒ゴマ豆腐



毎週土曜日AABで放送される「サタナビっ!」で、由利本荘市ハーブワールドA K I T Aの「ぶどう狩り」が特集。無性にぶどうが食べたくなり翌日マスクを着用して出発。「どんなのが食べ頃なの?」と聞き寄る子供たち。

「茎部が茶色いのが熟しておいしいよ」と「サタナビっ!」レポーターの発言の受け売りで回答。「これなんていいんじゃないかな?」とカゴ一杯に摘み取りました。JA職員として各種農作物の基本的知識は習得しておかないと、帰宅後まだ酸っぱかったブドウを食べながら思いました。(小沼直久)

編集後記

「活力」「活気」「元氣」「勢い」
由来…どんな苦境にも負けないスキの生命力が由来。例えば、山火事が起こった後に番目に生えてくるのはスキだそうです。細長く華奢なイメージのあるスキですが、実はとても強い生命力を持っています。

花言葉



今月の花
薄、芒(スキ)