

Mama'sキッチン

女性部 能代支部 東雲地区

あきた白神管内は、四季折々で異なる旬の農畜産物が豊富です。今年度のMama'sキッチンでは「あきた白神ブランドを使った料理」をテーマにご紹介します。紹介される各種料理を参考に「見て(手)、作って(手)、食べて(手)」の3つの手つなぎで未来に食文化を伝えていきましょう!

『白神ねぎ』のトロ〜り卵スープ



■材料(2〜3人分).....

白神ねぎ...300〜400g (一口大に切る)
 卵...2個 (溶きほぐす)
 水...600ml
 煮干し(かたくちイワシ) ...7〜8尾
 醤油...大さじ2
 (A) { 片栗粉...大さじ1/2
 水...大さじ2

■作り方.....

- (1) 鍋に水と煮干しを入れ、30分くらい浸しておく。その後、鍋を中火にかけ、煮立ったら煮干しを取り出す。
- (2) (1)に白神ねぎを入れて、火が通るまで弱火で煮る。醤油で味を調整してから(A)を入れてトロみをつける。
- (3) (2)を沸騰させ、卵を回し入れて軽くかき混ぜる。ひと煮立ちさせて卵がふんわりしたら出来上がり。

■ポイント.....

溶き卵を入れてからは煮すぎると卵が硬くなるのでご注意ください

■材料(2〜3人分).....

白神ねぎ...200g (2〜3cmの大きさに切る)

(A) { 砂糖...大さじ4
 Aコープほめられ酢...適量
 味噌...大さじ1
 すりごま(白)...大さじ2

■作り方.....

- (1) 白神ねぎを平皿に並べて、ラップをして、ねぎがしんなりとなるまで加熱する。(500Wで1分30秒を目安に)
- (2) ボウルに(A)を混ぜ合わせ、人肌位に冷まった(1)を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

■ポイント.....

ほめられ酢の分量で味を調整してください。

『白神ねぎ』のぬた和え



編集後記

心機一転の新年度もWithコロナのおまけ付きのスタートとなりましたが、コロナ禍でも、ピカピカの大きなランドセルを背負った新一年生や、初心者マークを車に張り付けた新入社員であらう方々の表情からは、気合に満ち溢れたパワーを感じます。2021年度の本誌編集も常にパワーを感じさせる内容に仕上げて行きたいところですが、毎号メ切りギリギリの校了で印刷業者さんには頭が上がりません。春休みを終えた我が子は宿題を最終日の深夜によくやく完成。子は親の背中を見て育つ...ですね。親父のカッコいい背中を見せていきたいと思えます。

小沼直久

あきた白神女性部の米消費拡大運動



あつ、『おむすび』食べよう。

ウメ漬けおむすび

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3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