

# Mama's キッチン

女性部 能代支部 種梅地区

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!

## 『アスパラガス』とトマトの甘酢漬け



■材料(3~4人分).....  
 白神グリーンアスパラガス .....一束(4~5本) サラダ油...大さじ1  
 トマト...大1個 (食べやすい大きさに切る) 酒...大さじ2  
 豚小間肉...250g 片栗粉...小さじ2  
 青じそ...5~6枚 (1cm角に切る) (A) エーコープらきょう酢...大さじ4  
 (A) 醤油...大さじ2  
 砂糖...大さじ1  
 水...大さじ2

■作り方.....  
 (1)アスパラガスを下半分は皮を剥き、4等分に切り茹でる。  
 (2)豚小間肉に酒を振りかけ、片栗粉をまぶす。  
 (3)熱したフライパンにサラダ油を入れ、(2)を加えて強火で炒める。  
 (4)ボウルに(A)を混ぜ、(3)とトマトをボウルに入れて軽く混ぜ合わせてからお皿に盛り付け、最後に青じそを散らして完成。  
 ■ポイント.....  
 好みの味に仕上げるため、砂糖の分量で調整してください。

■材料(3~4人分).....  
 チンゲン菜...1株 (食べやすい大きさに切る) 三つ葉...適量  
 絹ごし豆腐...1/2丁 (A) 薄口醤油...小さじ2.5  
 大根...200g(すり下ろす) みりん...小さじ2.5  
 なめこ...50g (A) ダン汁(和風顆粒だし)...100cc  
 ダン汁(和風顆粒だし)...200cc (B) 片栗粉...小さじ1  
 水...小さじ2  
 塩...少々

■作り方.....  
 (1)ダン汁に塩を加え、チンゲン菜を茹でて水気を切ってからお皿に敷き詰めるように盛り付ける。  
 (2)(1)のダン汁を利用して、豆腐を湯通ししてから(1)のチンゲン菜の上に盛り付ける。  
 (3)別鍋に(A)を入れ煮立たせてから、なめこをさっと煮る。  
 (4)(3)に水気を切った大根おろしを加え、再び煮立ったら混ぜ合わせた(B)を入れ、軽くとろみがつくまで煮て汁ごと(1)にかけて、三つ葉を飾って出来上がり。  
 ■ポイント.....  
 飾りはお好みで青じそやかわれ大根などでも代用できます。

## 『チンゲン菜』と豆腐となめこのおろしあんかけ



たくさんの山菜が芽を出し、食卓に並びだしたことで我が家に春の訪れを知らせてくれていきます。独特な苦みと香りのする山菜は、幼少期は苦手な食べ物の一つでしたが、歳を重ねたおかげなのか今では大好物の食材の一つに。  
 しかし、この時期になれば山菜採り等で入山した際の遭難事故やクマ被害など労しい報道も毎年のように耳にします。入山する皆さんは近親者に行き先を知らせ出来る限り単独行動をしない、携帯電話を必ず持参する、クマ避けの鈴を付けるなど対策を万全に春の山菜取り等を楽しんで下さい。  
 (小沼直久)

### 編集後記

あきた白神女性部の米消費拡大運動

あっ、「おむすび」食べよう。

アスパラおむすび (しらす干し入り)

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5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