

# Mama's キッチン

女性部 藤里支部 中通り地区

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!

## 『白神舞茸』の天ぷら



■材料(2人分).....  
 白神舞茸...100g  
 サラダ油...適量  
 クレソン...少々  
 (つけあわせ用)  
 ミニトマト...少々  
 (つけあわせ用)  
 小麦粉...少々

■作り方.....  
 (1)白神舞茸を洗ってキッチンペーパーで水分をしっかり取る。  
 (2)Aを混ぜて衣を作る。  
 (3)①に小麦粉を適量まぶす。  
 (4)サラダ油を170℃に熱してから衣にくぐらせて、カラッと揚げる。お皿に盛り付け、つけあわせ用のクレソン等で飾り付けて完成。

■ポイント.....  
 衣にマヨネーズを加えることでカリッと揚がります。

### ■材料(2~3人分).....

白神きゃべつ...3枚程度  
 (太い芯を除き3cm位に切る)  
 アスパラガス...100g  
 (4cm位に切る)  
 牛肉(しゃぶしゃぶ用)  
 ...150g  
 サラダ油...少々(炒め用)  
 塩...少々

水...適量  
 すりゴマ...大さじ2  
 味噌...大さじ2  
 (A) エコーブ  
 らっきょう酢...大さじ2  
 サラダ油...大さじ2

### ■作り方.....

(1)塩を加えた熱湯でアスパラガスを色よく茹でてから冷水に取る。同じ熱湯で白神きゃべつもサッと茹で、冷水に取る。熱が冷めたらザルに移し水気を切る。  
 (2)フライパンで牛肉を炒めてから①を入れて軽く炒め、Aと和えてからお皿に盛り付けて完成。

### ■ポイント.....

白神きゃべつとアスパラガスの水気をしっかりと切ってください。

## 『白神きゃべつ』と牛肉のゴマ味噌和え



昔からよく「天気が崩れると古傷が痛む」って言われていますが、これも「気象病」の一つのこと。とにもかくにも、コロナがいち早く収束して、カラッと晴れた気持ちで東京オリンピックピックアップランピックを観戦したいと思う今日この頃。  
 (小沼直久)

### 編集後記

6月といえば梅雨入りの季節。毎日の曇天続きで青空が恋しくなります。先日の某TV番組で、暑かったり、寒かったり、あるいはジメジメした天候が続く梅雨時は体調が崩れやすくなり、また、「イライラ」や、やる気が低下するなどの症状が現れる方が増えてきているそうです。低気圧と寒暖差もたらすこれらの症状を「気象病」というそうです。

あきた白神女性部の米消費拡大運動

『ひじきおにぎり』

あっ、『おむすび』食べよう。

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6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