

Mama's キッチン

女性部 能代支部 檜山地区

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!

『白神きゃべつ』とザーサイの即席漬物



■材料(2~3人分).....

- 白神きゃべつ...200g (ざく切り)
- ザーサイ...30g (薄切り)
- 干しエビ...8g (ぬるま湯に柔らかくなるまで漬けておく)
- (A) { 酒...大さじ2
塩...小さじ1
砂糖...少々

■作り方.....

- (1)ボウルに(A)を入れて混ぜ、キャベツ・ザーサイ・干しエビを加え軽く混ぜ合わせ、お皿等を重し代わりに使い1~2時間程漬けてから器に盛りつけて完成。

■ポイント.....

最後にお好みでごま油を少々かけ混ぜ合わせるとアクセントの効いた味に!

■材料(2~3人分).....

- スナップエンドウ... 13~15本程度(筋を取り除く)
- バター...大さじ1/2
- スライスベーコン...3枚 (1cm幅に切る)
- 卵...2個
- 塩...少々
- サラダ油...少々
- (A) { ブラックペッパー...適量
粉チーズ...適量

■作り方.....

- (1)スナップエンドウは熱湯に塩少々加え30~40秒程下茹でし粗熱をとっておく。
- (2)ボウルに卵を割り入れ塩少々を加え混ぜる。フライパンにサラダ油を少量を入れ中火で熱し、卵液を入れ、大きくかき混ぜ、半熟状態になったら取り出す。
- (3)使用したフライパンをキッチンペーパーで拭きとりバターを入れて火にかけ、ベーコンとスナップエンドウを入れ中火で軽く炒め卵を戻し、全体を大きく炒め合わせる。
- (4)器に盛りつけてから(A)を適量ふりかけ完成。

■ポイント.....

スナップエンドウの歯ごたえを残すため茹ですぎないように!

スナップエンドウと卵の塩バター炒め



頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱	頑	熱								
張	病	張	病	中	張	病	張	病	中	張	病	張	病	中	張	病	張	病	中	張	病	張	病				
れ	症	退	症	れ	症	退	症	れ	症	退	症	れ	症	退	症	れ	症	退	症	れ	症	退	症				
散	対	日	策	本	散	対	日	策	本	散	対	日	策	本	散	対	日	策	本	散	対	日	策	本			
コ	方	ナ	全	目	コ	方	ナ	全	目	コ	方	ナ	全	目	コ	方	ナ	全	目	コ	方	ナ	全	目			
指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農	指	農		
小	退	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ	散	作	せ		
沼	業	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金	コ	業	金		
直	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	コ	頑	
久	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ	コ	メ
ル	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	ナ	張	
ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	ル	撃	ろ	
退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	う	退	

編集後記

あきた白神女性部の米消費拡大運動



白神ねぎ味噌
おにぎり

あっ、「おむすび」
食べよう。