

Mama's キッチン

女性部 ニツ井支部 仁鮎地区

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!

『白神みょうが』とピーマンのサラダ



■材料(2~3人分).....

白神みょうが...4個(縦に千切り)
ピーマン...2個(縦に千切り)
醤油...小さじ1
ごま油...小さじ1

■作り方.....

(1)ボウルに醤油とごま油を入れて混ぜ合わせる。
(2)(1)に白神みょうがとピーマンを入れて軽く混ぜあわせてからお皿に盛って完成。

■ポイント.....

お皿に盛る前に少し時間を置いて味をなじませてからお召し上がり下さい。

■材料(3~4人分).....

白神ねぎ(白根部分)...1/4本(縦半分小口切り)
白神ねぎ(葉部分)...50~60g(1cm程度の小口切り)
サラダ油...適量

(A) 小麦粉...40g
卵...1個
水...60cc
和風顆粒ダシ...小さじ1/2

■作り方.....

(1)ボウルに(A)を入れかき混ぜる。
(2)フライパンにサラダ油を入れ中火で熱してから、(1)を2/3量流し入れ丸く形作って、白神ねぎを乗せて焼く。
(3)裏面が焼き上がったら、残った生地を上から回しかけて、裏返して焼き上げてお皿に盛り付けたら完成。

■ポイント.....

お好みで醤油や、Aコープ「ほめられ酢」をかけて食べて下さい。

白神ねぎ焼き



暑中お見舞い
申し上げます

編集後記

(小沼直久)

長い間お疲れ様でした。

佐々木 美 貴

(金融共済部 共済課)

【退職】 (令和3年7月31日付)

職員人事異動

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。

白神みょうがの
梅しそ漬けおにぎり

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8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