

# Mama's キッチン

女性部 藤里支部 粕毛地区

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』と豆腐の春巻き&ちくわの春巻き



- 材料(2~3人分).....
- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 「白神みょうが」と豆腐の春巻き用  | ちくわの春巻き用            |
| 白神みょうが...4粒(小口切り) | ちくわ...4本            |
| 木綿豆腐...1/2丁       | ペーパーチーズ...4個(15g×4) |
| ツナ缶...1缶(油分をきる)   | 大葉...12枚            |
| 春巻の皮...6枚         | 春巻の皮...4枚           |
| ピザ用チーズ...適量       | 水溶き小麦粉...適量         |
| 塩コショウ...少々        | サラダ油...少々           |
| 水溶き小麦粉...適量       |                     |
| サラダ油...適量         |                     |
- 作り方.....
- |   |   |
|---|---|
| 「白神みょうが」と豆腐の春巻き                                     | ちくわの春巻き                                     |
| (1)木綿豆腐をしっかり水切りして、滑らかになるまでへらなどで崩す。                  | (1)ペーパーチーズを、ちくわの穴に入るくらいの大きさに切り、詰め込む。        |
| (2)ツナ缶と白神みょうがに塩コショウをして(1)と混ぜる。                      | (2)春巻の皮に大葉3枚と(1)のせて包み、巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って留める。  |
| (3)春巻皮に(2)をおき、その上にピザ用チーズをのせて包む。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って留める。 | (3)フライパンにサラダ油をひいて、(2)を焼き、両面きつね色に焼き上がったたら完成。 |
| (4)フライパンにサラダ油をひいて、(3)を焼き、両面きつね色に焼き上がったたら完成。         |   |
- ポイント.....
- 包んだ春巻の皮の端を水溶き小麦粉で留めると、皮が剥がれません。焼く前の状態で冷凍保存OKです。

## ■材料(20~30食分).....

- きゅうり...1.5kg  
(塩15gかけて揉み、絞ってから2~3mmに輪切り)
- 砂糖...60g  
酢.....100cc  
みりん...少々  
生姜...50g程度(千切り)  
だし昆布...少々(水で戻し細切り)  
唐辛子...少々(輪切り)  
万能だし醤油(5倍濃縮)...70cc

## ■作り方.....

- (1)鍋に材料を全部入れ強火で煮る。水気が半分になったら、中火で汁気がなくなるまで煮て完成。

## ■ポイント.....

お好みで醤油を少々かけてお召し上がりください。

## きゅうりのつくだ煮



## 編集後記

本誌内でご紹介できませんでしたが、9月3日に能代給油所地下タンクの老朽化による入替移設工事を写真に収めてきました。その日は地下タンクを埋設する日で、大型クレーンで施設の屋根よりも高く吊り上げられた大きな油タンクの光景は圧巻で仕事を忘れて見入ってしまいました。クレーン操縦者の卓越した操縦技術と、誘導係の無線を使った適切な指示によって指定の場所に寸分のズレもなく設置させたプロの技術に感動し惚れ惚れしてしまいました。クレーンで吊り上げられた大きな油タンクの様子は「広報しらかみハイライトムービー」で視聴できますのでチェックしてみてください。

(小沼直久)

## 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。

人参のタラコ和え  
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9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