Mama's キッチン

女性部　能代支部　扇渕地区

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!

白神ロールキャベツ

■材料（４～５人分）

白神きゃべつ…1玉（8～10枚使用）
バター又はマーガリン…大さじ1

(A)
- 玉ねぎ…中1個（みじん切り）
- サラダ油…小さじ1

(B)
- 鶏ひき肉…200g
- 椎茸…中2個（みじん切り）
- 人参…10g（みじん切り）
- 卵…1個
- パン粉…½カップ（20g）

(C)
- ナツメグ…少々
- 塩…少々
- コショウ…少々

(D)
- トマトジュース（食塩無添加）…1カップ（200cc）
- 水…2カップ（400cc）
- 固形コンソメ…1個
- ウスターソース…大さじ2
- 中濃ソース…小さじ1
- 酒…大さじ2
- ハチミツ…小さじ1

■作り方

(1)深さのある大きめの鍋に湯を沸かし、芯をくり抜いた部分を上に「白神きゃべつ」を丸ごと入れて茹でる。キャベツの葉が剥がれてきたら一枚ずつ剥がして、水に入れて冷ます。
(2)(A)を耐熱容器に入れてラップをかけて600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
(3)(B)をボウルに入れて粘りが出るまで捏ね、(2)と(C)を加えてさらに捏ねてから8～10等分にする。
(4)(1)のキャベツの葉の芯の部分をそぎ落とし、(3)を1つずつ入れて形よく巻いて爪楊枝で留める。
(5)中火で熱したフライパンにバター又はマーガリンを入れて、(4)の巻き終わりを下にし、両面焼き色がつくまで焼く。
(6)鍋に(D)を入れ中火で一煮立ちさせてから、(5)を入れて弱火で30～60分煮込み、お皿に盛り付けて完成。

■ポイント

健康に留意して塩分控えめに調整しています。

白神野菜のスープ

■材料（４～５人分）

(A)
- 白神きゃべつ…100ｇ（短冊切り）
- 白神ねぎ…50ｇ（斜め薄切り）
- 白神みょうが…40ｇ（薄切り）
- 人参…25ｇ（短冊切り）
- 水……4カップ（800cc）
- 固形コンソメ…2個（顆粒なら10ｇ）

塩……少々
コショウ……少々

■作り方

(1)鍋に(A)を入れて中火で10分程度煮る。
(2)塩、コショウで味を調整して、ひと煮立ちさせたら完成。

■ポイント

四季折々の白神野菜を入れて、旬の味覚を楽しんでください。

編集後記

プラスチックゴミ削減への問題意識を持たせる一環で、小泉進次郎前環境大臣により昨年7月よりスタートしたレジ袋の有料化。小泉氏の退任を受け、見直しを求める議論が国会で起こり始めているみたいです。

制度導入当初は若干の不便も感じましたが、今ではエコバック等を持ち歩いての買い物は当然の行為となって、レジ袋の有料化が環境保全に対する意識改革のきっかけとなった方も多いのではないでしょうか?

私のSDGs宣言『エコバックを活用してプラスチックゴミ削減に貢献!』

（小沼直久）

あきた白神女性部の米消費拡大運動

エダマメおにぎり

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10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：㈱全農ビジネスサポート秋田支店