

Mama'sキッチン



女性部 ニツ井支部 切石地区

JA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!

白神ねぎと豚のレンジ塩角煮



■材料(2人分).....
 白神ねぎ...1/2本(斜め切り)
 豚バラかたまり肉...300g
 (ロースでもOK)
 ごま油...小さじ1
 (A) 鶏ガラスープの素...小さじ2
 おろしニンニク...小さじ1
 砂糖...小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮)...小さじ1
 塩...少々
 コショウ...少々
 水...3/4カップ

■作り方.....
 (1)豚肉は全体にフォーク等で穴をあけ、2cm程度の一口大に切る。
 (2)深めの耐熱ボウルで、(A)の材料を混ぜ合わせてから、白神ねぎと豚肉を入れる。
 (3)(2)にふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約12分加熱する。(肉に火が通ったか確認する。)
 (4)ごま油を加えて混ぜ合わせたら、お皿に盛りつけて完成。

■ポイント.....
 ニンニクの量はお好みで調整してください。

■材料(2~3人分).....
 白神きゃべつ...1/4個
 (みじん切り)
 白神ねぎ...2本(小口切り)
 木綿豆腐...1丁(350g)
 ごま油...大さじ1
 ポン酢...適量
 (A) 卵...2個
 和風顆粒ダシ...8g
 塩...小さじ1/2
 コショウ...少々
 薄力粉...大さじ4

■作り方.....
 (1)豆腐を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で6分加熱したのち粗熱をとる。
 (2)ボウルに(1)の豆腐を入れて形がなくなるまでよく潰し、(A)を加えて混ぜる。
 (3)フライパンにごま油を敷き、(2)を入れて中火で焼く。
 (4)(3)の下側に焦げ目がついたら、大皿を使ってひっくり返し反対面も焼き上げる。
 (5)(4)をお皿に盛り付け白神ねぎを全体にふりかけたら出来上がり。
 ポン酢をかけてお召し上がりください。

■ポイント.....
 味のアクセントになりますので、白神ねぎは多めにかけてください。

白神きゃべつと豆腐のお好み焼き風



『ドヤ顔』:「どや」は関西方言。自らの功を誇り「どやだ」と自慢している顔。(出典:実用日本語表現辞典)
 「ドヤ顔」という表現をすれば、その相手に対して気持ち良い表現ではないが、交換会農産物展示に栽培時期をずらして出展した「白神山うと」を受付会場に持参した山うと部会桜田部会長の表情を表現するに、私は「ドヤ顔」以外思い浮かばない。昨年度末から交換会でのアピールを目的に、試行錯誤の栽培方法で立派な白神山うとを公言通り出展した桜田部会長の「ドヤ顔」に男気を感じ、出展にチャレンジした他の部会員6経営体についてもリスベクトの念しかありません。
 (●)小沼直久

編集後記

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。

白神ねぎ卵の焼きおにぎり

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11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