

Mama'sキッチン

女性部 藤里支部 米田地区

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!

白神ねぎグラタン



■材料(4人分).....

白神ねぎ...2本(斜め薄切り) 生クリーム...100g
 ベーコン...30g(薄切り) ピザ用チーズ...50g
 (A) { 椎茸...2個(薄切り)
 人参...中¼本(薄切り)
 (B) { 小麦粉...大さじ1
 粉末コンソメ...少々

■作り方.....

- (1) フライパンにベーコンを入れ、焼き色がつくまで中火で炒める。
- (2) 耐熱皿全体に「白神ねぎ」を敷き詰めて、(1)と(A)をその上にのせる。
- (3) (2)に(B)を全体にまんべんなくふりかけてから、生クリームを流し入れピザ用チーズをのせる。
- (4) 魚焼きグリルやオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで(5分目安)焼き上げたら完成。

■ポイント.....

白神の旬な野菜を入れてお好みにアレンジしてみてください。

■材料(4人分).....

大根...½本 水...1ℓ
 (3~5cm程の厚さに輪切りをし、皮を剥いて面取りをする。片側に隠し包丁を入れる。) 鶏ひき肉...100g
 だし昆布...1枚(20cm程度) サラダ油...少々
 大豆...20g 白神ねぎ...½本(みじん切り)
 Aコープ鯉だし...大さじ1 (A) { みりん...大さじ2
 はちみつ...大さじ½
 味噌...大さじ1

■作り方.....

- (1) 鍋にだし昆布、大豆、水を入れて一晩おく
- (2) (1)からだし昆布を取り出して、大根を入れて中火で20分程度煮てから、Aコープかつおだしを入れてさらに10分程度煮込む。10分程度冷まして大根に味を染み込ませる。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ、中火で鶏ひき肉を炒める。
- (4) 耐熱容器に(A)を入れて混ぜ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約1分加熱する。
- (5) (4)に(3)と白神ねぎを加えて混ぜ合わせ、器に大根と大豆を盛り、タレを適量かけたら完成。

■ポイント.....

お好みでネギみその濃さを(2)のだし汁で調整してください。

ふろふき大根~白神ねぎ味噌ダレを添えて~



♪もういくつ寝るとお正月♪と口ずさめばとあつという間のお正月。2021年が終わりを迎えようとしています。今年も東京オリンピック・パラリンピックが開催され、管内でも第144回秋田県種苗交換会開催や、大型ショッピングモールのオープンなど、本来であれば、お祭りムードの賑やかな一年になるはずでしたが、昨年引き続きのWithコロナ生活...ともあれ1年間、広報「しらかみ」にご協力頂いた全ての方々のおかげで、私事ですが無事に、お正月を迎えることが出来そうです。皆さまもコロナ対策は万全に、良き年をお迎えください。

(小沼直久)

編集後記

あきた白神女性部の米消費拡大運動



あつ、「おむすび」食べよう。

自家製
梅漬けおにぎり

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12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