

Mama's キッチン

女性部 ニツ井支部 富根地区

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!

『白神山うど』と『白神ねぎ』のグラタン



■材料(2~3人分).....
 白神山うど...150g
(皮むき後に5mm幅の斜め切り)
 白神ねぎ...1本(1cm幅の斜め切り)
 ベーコン...2~3枚(1cm幅の短冊切り)
 薄力粉...大さじ2
 牛乳...300cc
 (A) 顆粒コンソメ...小さじ1
 有塩バター...大さじ1
 塩...適量
 こしょう...適量
 オリーブオイル...適量
(又はサラダ油)
 とろけるチーズ...適量

■作り方.....
 (1) 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、白神ねぎとベーコンを炒める。白神ねぎに火が通ったら、白神山うどを加えて炒め合わせる。
 (2) (1)に薄力粉と牛乳を加えて混ぜ合わせながら中火で煮詰める。とろみがついたら、Aを加えて、塩、こしょうで味を調える。
 (3) 耐熱皿に(2)を入れ、とろけるチーズをのせ、180℃のオーブン(オーブントースターや魚焼きグリルでもOK)でチーズに焼き色がつくまで10分程焼き上げたら完成。
 ■ポイント.....
 白神山うどが柔らかくなり過ぎるまで炒めると風味が損なわれます。

『アスパラガス』と『白神ねぎ』のスパニッシュオムレツ

■材料(3~4人分).....
 アスパラガス...250g
(細物3束程度)
(茎部の硬い部分を切り落とす)
 卵...4個
 サラダ油...適量
 (A) 白神ねぎ...1本(小口切り)
 ブロックベーコン...50g(薄切り)
 塩...小さじ1/2
 薄口醤油...大さじ1
 みりん...小さじ1
 こしょう...少々

■作り方.....
 (1) ボウルに卵を溶き、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
 (2) 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、(1)を入れて大きき2~3回混ぜながら半熟状になるまで焼く。その上にアスパラガスを放射状に並べ、フライ返しで軽く押し付けながら焼く。
 (3) 卵の表面が少し固まったら、鍋蓋やお皿などを使って裏返し、さらに中火で2~3分焼きお皿に盛り付けたら完成。
 ■ポイント.....
 アスパラガスの長さはフライパンの形状等に合わせて切るなどして調整してください。



手にマメを握り「鬼は外、コロナ外、福は内」と想いを込めてマメまきした方も多かったのではないのでしょうか? 新年スタートとともに、第六波が押し寄せ、管内でもクラスターが発生するなど、まだまだ予断が許されない状況が続きます。また、新年早々押し寄せたものといえ、観測史上最大の降雪をもたらした低気圧。特に管内中心市街地などの道路脇は排雪する場所がなく、積み上げられた雪山が、道路幅をせまめていました。今冬は私もスコップを握る機会が増え、手にマメ作って除排雪。まあ、めいわくなコロナも雪も、早く消えてもらいたい。

◎小沼直久

編集後記

あきた白神女性部の米消費拡大運動

ピーマン味噌
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4年2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