

# Mama's キッチン

女性部 藤里支部 大沢地区

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!

## クレソンと大根のサラダ



### ■材料(4~5人分).....

クレソン.....50g (3~4cm幅程度に切る)  
大 根.....500g (千切り)  
ハ ム.....8枚 (千切り)  
マヨネーズ...適量  
塩.....適量

### ■作り方.....

(1)ボウルに大根と塩を入れて塩もみし、10分程置いてから水でさっと洗い流してしっかりと水気を絞る。  
(2)(1)にクレソン、ハム、マヨネーズを混ぜ合わせ、お皿に盛り付けて完成。

### ■ポイント.....

人参を入れて彩りを加えたり、クレソンの代わりにカイワレ大根がオススメ。

### ■材料(2~3人分)(10個分).....

餃子の皮...10枚  
ちくわ.....2本 (縦半分に切り、長さを3等分に切る)  
梅漬け.....2個 (種を取り除き、包丁で叩いてペースト状にする)  
焼き芋 (さつまいも) ...1/3本  
(一口大に切る (餃子の皮で包める大きさ))  
サラダ油...適量 (揚げ油)  
水...適量 (のり付け用)

### ■作り方.....

(1)餃子の皮の上に切ったちくわを置く。へこんでいる部分に梅漬けをのせ、皮の縁に水をつけて包む。  
(2)焼き芋も餃子の皮で包む。  
(3)フライパンにサラダ油を入れて180℃に加熱し(1)、(2)をきつね色になるまで揚げる。油を切ってからお皿に盛り付けて完成。

### ■ポイント.....

餃子の皮の端は水を付けてしっかり止めて下さい。小腹がすいた時のお菓子代わりにオススメです。

## 餃子の皮の包み揚げ



北京で行われた冬季オリンピック・パラリンピック。時差が少ないこともあり、テレビの前でたくさん競技を観戦できました。根本原則の一つに「人間の尊厳の保持に重きを置く平和な社会の推進を目指すために、人類の調和のとれた発展」と定められているオリンピック・パラリンピック。ライバル国の選手たちが、競技を終えれば国、人種分け隔てなく談笑したり、抱き合ったりしてお互いの健闘を称え合う光景に、「スポーツっていいな」「平和っていいなあ」と世界中が同じ瞬間に感動したはずなのに。プーチン家にはNO! WAR!! (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。

白神米(あきたこめ)のおむすび

おにぎり(ツナマヨ入り)