

エーコープ商品で簡単クッキング



エーコープマーク商品はJ Aグループのプライベートブランドです。国産へのこだわりと安全・安心の品質です。食品を中心に1,000アイテムを超える商品を取り揃えております。

今年度の広報しらかみでは、そんなエーコープ商品と地域の伝統食や食文化を後世に伝えるJ Aあきた白神女性部がコラボ。お手軽で試したくなるレシピをご紹介します。

行楽シーズンにいかが!? 「エーコープらっきょう酢」で作る手毬寿司



■材 料 (20個分)

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| エーコープらっきょう酢…適量 | 手毬寿司具材 |
| ご飯…適量 | (a)蒸しエビ…適量 |
| 大葉…適量 | (b)キュウリ…適量(2~3cm短冊切りにして塩を適量ふっておく) |
| さくらでんぶ…適量 | (c)ニンジン…適量(細切りにして、らっきょう酢に浸して染み込ませる) |
| | (d)生ハム…適量 |
| | (e)卵…1個(綿糸卵を作っておく) |

■作り方

- (1)ご飯にらっきょう酢を少しずつ加えながら、好みの味の酢飯を作り一口大に丸める。
- (2)ラップを敷いてその上に、(1)→大葉→a~eのいずれかの手毬寿司の具材を、順にのせたら、ラップで包み”くるくる”と手毬の形に整えて、ラップから取り出したら完成。

■材 料

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| エーコープむしパンミックス…100g | 水…適量 |
| ジャガイモ…中1個(すりおろす) | サラダ油…適量 |
| ニンジン…1/2本(すりおろす) | 生クリーム…適量 |
| バター…10g | お好みのフルーツ…適量
(今回はバナナとイチゴ) |

■作り方

- (1)バターをレンジで20秒程度加熱する。
- (2)ボウルに(1)とジャガイモ、ニンジン、むしパンミックスを入れかき混ぜ、水を少しずつ加えながら生地がトロトロになるように調整する。(ジャガイモとニンジンの水分によって水の量を調整する)
- (3)フライパンにサラダ油を引いて、(2)を適量入れ生地が薄く広がるようにのばし、弱火でじっくり焼く。
- (4)表面がプツプツしてきたら、ひっくり返す。
- (5)クレープの生地に、生クリームのせ、お好みのフルーツをトッピングしたら完成です。

「むしパンミックス」でつくるもちりクレープ



今回使用した

エーコープ商品はこちら!!



お求めは、JAあきた白神生活課
☎0185-74-8348 まで

編集後記

人事異動で新しく広報担当に任命されました。広報の使命はJ Aの活動内容や、地域農業の魅力を皆さまに伝えることだと思っております。皆様にご覧いただける情報を発信して参りますので、よろしく申し上げます。

(山須田富広)

今月号をもって、広報作成業務から離任することとなりました。着任からの4年間で役員を含め、農家組合員や地域の皆さまが笑顔を輝かせ大躍進する多くの場面に広報担当として立ち会わせていただきました。次は、その一員に私も加えてもらえよう、新任先で精進したいと思っております。これまで本誌を手を取っていただいた全ての皆さまに感謝申し上げます。引き続き本誌を愛顧いただきますようお願い申し上げます。

(小沼直久)