

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。

人参と白神ねぎの「ほめられ酢」炒め



■材 料

エーコープほめられ酢……大さじ2
ニンジン……300g
長ねぎ……2本
しめじ……1袋
エーコープこめ油……大さじ2
塩こしょう……少々

■作り方

- (1)ニンジンと長ねぎを5cm位の長さに線切をする。
 - (2)フライパンに「こめ油」を引いて、(1)の材料としめじを入れ強火で炒める。
 - (3)塩こしょうで味を調べ、最後に「ほめられ酢」を入れたら出来上がり。
- ※ちくわなどの具材を入れてもOK!アレンジ自由自在ですよ～

■材 料

エーコープむしパンミックス 牛乳……60g
……90g 卵黄……4個
エーコープこめ油……50cc 卵白……4個
砂糖……70g

■作り方

- (1)「むしパンミックス」に「こめ油」を加えて混ぜ合わせる。
- (2)牛乳と卵黄をよく混ぜ合わせる。
- (3)卵白と砂糖を混ぜ合わせホイップする。
- (4)(2)と(3)をザックリ混ぜ合わせ、その中に(1)を入れダマが無くなるまでよく混ぜ合わせます。
- (5)炊飯器の内側に「こめ油」をぬり、(4)を流し入れ普通に炊き上げます。1回の炊飯で火が通り切らない場合もあるので、そのままの状態でもう一度炊き上げます。出来上がったら釜から取り出し、フキンを掛けて冷まして出来上がり。
※炊飯器のスイッチを押すだけなので超簡単。おやつにどうぞ!

「むしパンミックス」で台湾カステラ



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

4月から新しく広報担当となりました。今まで金融共済業務を担当していましたが、30年ぶりに広報担当となり、カメラ撮影、取材、記事を書く、レイアウト、校正……など、思い出すのがやっとの状態で、頭をパンクさせながら広報誌を作っています。以前と大きく違うのはカメラの性能の良さを実感。今はデジタルなので撮影した被写体を拡大したり縮小したり、明るさの補正など、撮影技術の無さをカメラの性能がカバーしてくれており、デジタル技術の進歩に感謝！感謝！
今後、少しでも多くの皆さまに役立つ情報をお届けできるようにして参りますので、引き続き本誌をご愛読下さるようお願い致します。

(山須田富広)