

# 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。

## 「クリアガー」の野菜サラダ寒天



### ■材 料 (3人前) .....

- エーコープクリアガー5 A.....大きじ2
- だし汁.....500cc (みりん...少々、だししょうゆ...少々、塩...少々)
- きゅうり...適量
- むしえび...適量
- かにかま...適量
- ゆでたまご...2個

### ■作り方.....

- (1)きゅうりは千切りにして水気を取り、ゆでたまごは輪切りにしておく。
  - (2)容器に(1)と、かにかま・むしえびを加えて敷きつめておく。
  - (3)鍋にだし汁を入れ、「クリアガー」を少しずつ入れながら泡立器でかき混ぜながら沸騰させる。
  - (4)容器に少しづつ流し込んで、冷やして固めたら完成。
- ※甘さは控えめで具材も美味しく、ご飯のおかずにも最高。

### ■材 料.....

- エーコープほめられ黒酢.....100ml
- 鶏もも肉...1枚
- 塩こしょう...適量
- サラダ油...少々

### ■作り方.....

- (1)鶏もも肉の両面を少し叩いて塩こしょうをまぶし、30分くらいなじませる。
  - (2)フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいて皮目から焼きます。
  - (3)皮目にきつね色の焦げ目が付いたら、ひっくり返して反対側も焼きます。
  - (4)火が通ったら余分な油をふき取り、「ほめられ黒酢」を入れて焦げ付かないように、時々裏返ししながら両面に黒酢が付くように煮詰めます。
  - (5)焼き上がったら適当なサイズに切って、お好みでアスパラやトマトなど野菜を添えて出来上がり。
- ※黒酢が効いてさっぱりおいしい。子供から大人までみんな大好き！

## 「ほめられ黒酢」の鶏もも肉ステーキ



### 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

今月は「食農教育活動」をテーマに特集を組みました。園児による畑作体験や、小学生による田植え体験など取材が多くありました。初めての種まきや苗の定植など、笑顔が絶えず楽しそうに土いじりをする姿や、泥んこまみれになって田植えをする姿に思わず笑顔に！

「農は国の本なり」という言葉があります。自分たちで食べるものは自分たちの手で作ることも大事だと、子どもたちを見て改めて感じました。

私も小さな畑で夏野菜を育てておりますが、プランターやちよっとした空き地での家庭菜園など農業に触れながら、子どもたちに農業と食の役割を伝えるのも大切だなと感じております。

(山須田富広)