

エーコープ商品で簡単クッキング



エーコープマーク品は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」のさらさ寄せ



- 材 料
- | | |
|------------------------|-----------------------|
| エーコープクリアガー5A
……大さじ2 | オクラ……5本
水……2カップ |
| エーコープかつおだし
……大さじ1 | みりん……大さじ1
カニカマ……1袋 |
| 根生姜……30g | 塩……少々 |

- 作り方
- (1)根生姜は千切にする。カニカマは細かく裂き、オクラはサッと茹でて小口切りにしておく。
 - (2)鍋に水・かつおだし・みりんを入れて泡立器でかき混ぜながら、「クリアガー」を少しずつ加えていく。
 - (3)(2)を加熱し沸騰したら、塩で味を調える。(お吸い物程度の味)
 - (4)容器に(1)の具材をバランスよく並べ、(3)をそっと流し込み冷し固める。
- ※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
- | | |
|----------------------|--------------|
| 白米……3合 | 豚のごま切れ……100g |
| 刻みこぶ……10g | 梅干……4個 |
| ごま油……大さじ1 | 水……600cc |
| エーコープかつおだし
……大さじ1 | 酒……大さじ1 |

- 作り方
- (1)白米、刻みこぶはそれぞれサッと洗い、ざるにあげる。
 - (2)豚肉を1cm幅に切る。
 - (3)フライパンでごま油を熱して、中央で(2)を炒める。肉の色が変わったら(1)と種を取った梅干2個とかつおだし・酒を加え、平らにならしてジャーで炊く。
 - (4)炊き上がったら梅干2個の種を除いてザクザク混ぜて出来上がり。
- 梅干の風味がきいてさっぱりしておいしい。子供から大人までみんな大好き！
お好みでゴマなどを振りかけてもGood！

豚肉と梅干の炊き込み



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

8月に入り一段と暑さが厳しくなったように感じます。残暑も厳しく体が悲鳴をあげていますが、今年度はコロナ禍前と同様に各地で祭りが本格的に開催され、賑わいをみせています。この暑さを吹き飛ばすような賑わいに、いついつ暑さも忘れがちになりますが、無理をせず熱中症にならないように気をつけています。JAでも8月26日(土)にJAまつりをコロナ禍前と同様に本格開催します。昨年は密にならないようイベントも控え気味の開催でしたが、今年度は出来秋を前に以前のような賑わいのあるJAまつりにしたいものです。皆様のご来場をお待ちしております。

(山須田富広)