

# 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アイテムを越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。

## ちらしずし



### ■材 料

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| あったかご飯……………2合   | エーコープらっきょう酢……………大さじ6 |
| しょうが……………1かけ    | きゅうり……………1本          |
| 鮭の切り身……………1切れ   | きんし卵……………2袋          |
| いりごま……………少々     | ポイルエビ……………8尾         |
| ブッチンコzzi……………2個 |                      |

### ■作り方

- (1)ごはんらっきょう酢(おおさじ4)を混ぜて冷ます。
- (2)きゅうりは薄切りにして、らっきょう酢(大さじ2)に漬けておく。
- (3)(1)が冷めたら鮭としょうがとすりごまを和える。
- (4)(3)を盛り付けたら、(2)ときんし卵と、ブッチンコzziを盛り付け、最後にエビを盛り付け出来上がり。  
※好みに合わせて酢の量を変えてもGood。

### ■材 料

- ムラサキタマネギ……………1個
- きゅうり……………1本
- らっきょう酢……………適量(お好みに合わせて)

### ■作り方

- (1)ムラサキタマネギときゅうりをスライスする。
- (2)(1)をらっきょう酢に30分漬ける。
- (3)皿に盛り付けて出来上がり。  
※簡単に出来、さっぱりして大変美味しい!

## ムラサキたまねぎのライス酢の物



### 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

毎年、夏になると天気予報やニュースなどで、夏日や真夏日、猛暑日、熱帯夜といった言葉を聞くことがあります。今年の夏はかつてない暑さに見舞われて7月・8月で36日連続の「真夏日」と過去最長を更新したようです。毎日のうだるような暑さに、夜は寝苦しくなり疲れがたまって健康状態も良くない中で、J Aまつりの準備に取り掛かり、疲れもピークの状態でしたが、8月26日開催の「白神の里」J Aまつりに、大勢の住民が訪れ、活気あふれたまつりとなったことに、疲れも吹き飛んだ気分です。

当日、もとても暑い中、ご来場していただきありがとうございます。

(山須田富広)