

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。

「らっきょう酢」の梅漬け



■材 料.....
 梅..... 4 kg 赤しそ..... 2束
 らっきょう酢..... 1.8% 塩..... 適量
 氷砂糖..... 1 kg

■作り方.....
 (1)梅はよく洗い水につけてあく抜きをする。(5時間くらいでよい)
 (2)梅を水から上げヘタをとる。(竹串を使うと簡単)
 (3)瓶へ梅・らっきょう酢・氷砂糖を入れおとし蓋をする。
 1日で梅酢が上がってくるが梅の表面を外に出さないようにする。(梅の変色予防のため)
 (4)一週間くらいで赤しそを塩もみし瓶の中へ入れる。
 (梅酢が多いようだったら減らしても良い⇒炭酸で割ってジュースにしてもOK)
 (5)梅に赤しその色がついたら食べごろです。
 ※保存がきかないので冷蔵庫か冷凍保存がおすすめです。
 是非、来年ためしてみてください。

■材 料 (二人分)

白神ねぎ..... 2本	野菜具材
豚バラ肉..... 80g	しいたけ..... 30g
卵..... 2個	まいたけ..... 30g
塩こうじパウダー..... 1袋	えのきだけ..... 30g
油..... 大さじ½	きくらげ(乾)..... 3g
料理酒..... 大さじ1	

■作り方.....

(1)白神ねぎを斜めに薄切りし皿に寄せる。また、野菜具材は食べやすい大きさに切っておく。
 (2)水で戻したきくらげを下茹でする。
 (3)油を使用し炒り卵を作り、皿に盛りつけておく。
 (4)豚バラ肉は油を使わず炒め、火が通ったら野菜具材ときくらげを中火で炒める。
 (5)(4)に料理酒と塩こうじパウダーを入れ中火で更に炒める。
 (6)寄せておいた白神ねぎを入れ、火が通ったら(3)の炒り卵を入れ出来上がり。
 ※絶妙な甘辛さが加わり、いつもの味がグレードアップ。塩こうじ、最高です。

白神ねぎときのこの卵炒め



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

10月は本格的に秋の味覚を楽しむことが出来る時期です。この時期は米だけではなく様々な食材が実ることから「実りの秋」「収穫の秋」と呼ばれています。我が家でも「さつまいも」「山の芋」「里芋」を収穫しました。あれ？芋ばかりでした。

さつまいもは蒸かしたり、天ぷらに。山の芋はとろろごはんや、シンプルに食し、最高でした。やはり自分で作った野菜は美味しく感じます。新米も食べましたが、やはり新米は美味しかったです。でも古米がまだ3袋残っており、家庭内で消費拡大を図っていますが、本当に新米を食べるのは何時になることやら。

(山須田)