

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。

さつまいもコロッケ



- 材 料
- | | |
|---------------|------------|
| もち米粉……………1カップ | 水……………1カップ |
| 上白糖……………1カップ | 片栗粉……………適量 |
| こしあん……………適量 | きな粉……………適量 |
| 黒すりごま……………適量 | |

- 作り方
- (1)もち米粉、上白糖、水をボウルに入れてダマがなくなるまで混ぜる。
 - (2)(1)を600Wのレンジで5分加熱する。まだ白さが残っている場合は、もう一度1分～2分ほどレンジで加熱する。(生地が半透明になればOK)
 - (3)片栗粉を薄く広げたバットに(2)を入れ、手につかないように全体に片栗粉をまぶす。
 - (4)適当な大きさに成形し皿に盛りつける。
 - (5)盛りつけた餅の上にこし餡、きな粉、黒すりごまをのせて出来上がり。
- ※電子レンジで5分チンするだけ。簡単にモチモチのお餅が作れます。

- 材 料
- | | |
|----------------|----------------|
| さつまいも……………700g | 塩こしょう……………少々 |
| こめ油……………150cc | 塩……………ひとつまみ |
| ソーメン……………2束 | マヨネーズ……………大さじ1 |
| 小麦粉……………大さじ4 | 水……………大さじ5 |

- 作り方
- 準備…ソーメンは手で細かく刻んで寄せておく。
- (1)さつまいもの皮をむいて煮る。竹串が通るくらいになったら水分を飛ばす。
 - (2)(1)が温かい内に塩こしょう、塩、マヨネーズを入れ、細かく潰して粗熱を取る。
 - (3)水で溶いた小麦粉に、一口大に成形した(2)を付け、刻んだソーメンをまぶす。
 - (4)フライパンにこめ油を注ぎ(3)を入れる。まぶしたソーメンがきつね色になったら取り出す。
 - (5)器に盛りつけ、野菜を添えて完成です。
- ※さつまいもは粗目に潰すと、ホクホク感を楽しむことができます。夏に余ったソーメンがあったら、是非お試しを！

三色餅



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

種苗交換会も終わり、本格的な冬到来もすぐそこまで来ています。寒くなってくると気になることのひとつが雪です。スキーやスノーボーなど雪を楽しむにしている方もいれば、毎日の雪かきの為にすでに準備している方もいると思います。

今年には異常気象により酷暑でした。さて冬はどうなる?と思いネット検索したら、エルニーニョが発生して例年より暖かくなる予想となっているようです。しかし油断大敵。今年には異常気象です。暖冬予想でも、最新情報は要チェックしながら、毎日の雪かきを覚悟し、寒い冬に対する心の準備をしております。

(山須田)