

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。

さんまの甘露煮



- 材 料
- | | |
|-------------------|------------------|
| 大根……………2.5kg | 塩……………70g |
| 上白糖……………200g～180g | 漬物酢……………50cc |
| 糍……………1つかみ | あま酒……………1袋(350g) |
| 食用菊……………少々 | |
- (お好みで)

- 作り方
- 準備……食用菊はお好みの量を茹でて寄せておく。
- (1)大根は皮をむいて、包丁等でザクザクと乱切りにする。
 - (2)ビニール袋に大根、塩など材料を全部入れて時々混ぜる。
 - (3)口をしっかりと結んで冷暗所に置いておく。
 - (4)2日～3日程度漬ければ出来上がり。
- ※漬物樽や重石も不要。ビニール袋で簡単に作れるので、ちょっとほしい時に便利で美味しい。

- 材 料(4～5人分)
- | | |
|-------------|------------------|
| さんま……………4尾 | らっきょう酢……………200cc |
| 水……………250cc | しょうが……………ひとかけ |
- 作り方
- (1)さんまは頭と尾を落とし内臓を取り、4～5等分にぶつ切りにする。
 - (2)圧力鍋に、らっきょう酢、水、薄切りしょうがを入れ、さんまを加える。
 - (3)圧力鍋の蓋をして、はじめ強火で圧がかかったら弱火かとり火にし20分圧力をかける。(焦げやすいので火力には注意して下さい。)
 - (4)圧が自然にさがるまで、そのままにする。
 - (5)さんまを器に盛り、薄切りしょうがを千切りにして上にのせる。
- ※骨まで柔らかく味もしっかり。小さい子どもたちもパクパクおいしそう。

簡単なナタ漬け



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

12月は忘年会やクリスマス・年末など、なにかと忙しく楽しみな季節です。一年の締めくくりとなる月でもあり、一年を振り返り反省する月でもあります。

4月から広報担当となり8カ月。本当にあつという間に過ぎましたが、多くの取材現場で児童たちの明るい笑顔や笑い声が聞こえ、笑顔で写真にに応じていただき有難うございました。

被写体は良くても撮影者の技術がイマイチでしたが、来年は少しでも腕を磨きたいなど反省しております。今年もあとわずか。飲みすぎ・食べ過ぎには気をつけて元気に年末年始を過ごしましょう。

(山須田)