

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。

いつものから揚げが大変身 から揚げの黒酢あんかけ



■材料

唐揚げ粉……………適量	鶏肉……………1枚
かぼちゃ……………130g	(むね肉、もも肉どちらもOK)
こめ油……………適量	さつまいも……………150g
黒酢あん(A)	
〔ほめられ黒酢……………50cc	水……………70cc
片栗粉……………5g	水(片栗粉用)……………30cc
醤油……………少々	

■作り方

- (1)鶏肉1枚を切り、醤油・にんにく等好みで味付けしてから揚げにする。
 - (2)かぼちゃ、さつまいもは乱切りにして素揚げする。
 - (3)ほめられ黒酢のあんを作る。片栗粉用の水で片栗粉をのばし、(A)の調味料を混ぜながらつやが出るまで火を通す。
 - (4)(1)と(2)に黒酢あん(3)を和えて仕上げる。
- ※ピーマンや人参、たまねぎ等を使ってもOK。さっぱりしておいしい!

■材料

Aコープむしパンミックス……………小袋1袋	
かぼちゃ……………100g	牛乳……………30cc
小麦粉……………少々(とり粉)	こめ油……………適量
砂糖……………少々	

■作り方

- (1)かぼちゃは煮るか電子レンジで温め、つぶしておく。(煮ものにしかかぼちゃでもOK)
 - (2)ボールにミックス粉とかぼちゃ・牛乳を入れて混ぜ、固さをみながらやわらかめに仕上げる。
 - (3)手に小麦粉をつけ、(2)を40g位ずつにまとめる。
 - (4)(3)を手に持ちながら、両手の親指と中指で中央に穴をあげ、ドーナツ型にし手のひらで型を整える。
 - (5)(4)をこめ油で揚げ、お好みで砂糖をまぶして出来上がり。
- ※大人も大好き。おやつに是非どうぞ!

孫も大好き! パンプキンドーナツ



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

百姓とはただの農家だと思っている人も多いと思いますが、作物を育て販売し、天気を予測し作業を行い、機械のメンテナンスを行い、農業へITを取り入れるなど、「百姓の仕事をする人」。つまり、色々な業務ができるオールラウンダーです。

「百姓の百の声」：久しぶりにドキュメンタリー映画を見ました。登場する農家からは生きる力があふれ、失敗を恐れず、いつも前を向いている姿にとても元気を貰える映画でした。

私は農家ではないが、小さい畑でも自分の責任で農作物を育てるのは面白い。今年も楽しく家庭菜園頑張ろう!

(山須田)