

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JA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JA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。

フライパンでかんたんりんごケーキ



■材 料

りんご…………… 1個	ホットケーキミックス……150g
バター……………30g	砂糖……………30g
卵…………… 1個	牛乳……………100cc

■作り方

- (1)りんごはくし形の薄切りにします。
 - (2)ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜあわせておきます。
 - (3)フライパンにバター、砂糖を入れて弱火でゆっくり溶かし火からおろす。
 - (4)(3)にりんごをらせん状に敷き詰め、その上に(2)をのせて、蓋をしてから弱火でゆっくり焼きます。
 - (5)焼きあがったら大きめの皿に移して、冷めてから切り分けます。
- ※甘さ控えめです。甘いのが好きな方は砂糖とバターを多めに入れて下さい。

■材 料

鶏挽肉……………200g	みそ……………25g
酒……………大さじ3～4	らっきょう酢……小さじ½
ミックスベジタブル……………50g (冷凍のまま使用する)	

■作り方

- (1)みそ、酒、らっきょう酢を混ぜあわせておきます。
 - (2)鶏挽肉に(1)を混ぜ合わせ、ミックスベジタブルを加える。
 - (3)ラップの上に(2)をのせロールにしてラップで巻いていきます。ラップの端っちは、キャンディの包み紙のように、くるとひねっておきます。
 - (4)蒸し器で10分～15分位蒸します。
 - (5)粗熱をとったあと、切り分けたら出来上がり。
- ※お弁当やおつまみに最高です！

鶏ロール



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

今月のおたよりコーナーに多くの方から、暖冬による異常気象と、今年の作柄を心配するメッセージをたくさんいただきました。

2月に雪に植えた稲を刈る、北秋田市の小正月行事「雪中稲刈り」が行われ、今年の作柄は「不作」の占いが出されました。当たるも八卦、当たらずも八卦が占いでありますが、今年の暖冬による雪の少ない天候を考えると心配するのも当然です。

これから農作業が本格的にスタートしますが、天候に左右されないよう作業を一つ一つ手を抜かず頑張っていただき、占いを覆し「豊作」になるようお願いいたします。

(山須田)