



カンタンCOOKING

甘味がまろやか

かぼちやの ティーカップ蒸し



材料 (3人前)
かぼちゃ…120g、
卵…50g、豆乳…100cc
みりん…10cc、塩…3g、胡椒…1g
蒸し海老…10g

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切って強火で軟らかくなるまで蒸す。卵と豆乳を混ぜておく。
- ② 蒸したかぼちゃが熱いうちに、フォークなどでしっかりつぶし、卵液を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ 塩、胡椒、みりんを合わせて、②に混ぜる。
- ④ ティーカップに流して、蒸し器で15分蒸す。串を刺して汁が出てこなかったら、出来上がり。蒸し海老をのせる。

調理時間 25分

1046Kcal

今回の分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス

砂糖を使わず、塩の味付けで、かぼちゃの自然な甘みを引き出して蒸し上げます。作り方は簡単ですが、スプーンを添えれば洒落たおもてなしに。

ほんのりと甘いサラダのよう

干し柿と大根の 甘酢漬け



材料 (20人前)
干し柿…100g、大根…1kg、柚子…20g
調味料: 酢…70cc、砂糖…30g、塩…5g

作り方

- ① 大根は薄いちょう切りにし、干し柿は小さく切る。
- ② 柚子の皮を削り取り、細く刻んでおく。
- ③ 調味料をすべて合わせ、柚子の皮と果汁も絞って加える。
- ④ 大根と干し柿を加え、かき混ぜる。半日ほどおいて出来上がり。

調理時間 10分

599Kcal

今回の分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス

さっぱりしていて、干し柿が苦手な人でも沢山食べられます。柚子は香りが高く、料理の味をひきたてますよ。



山形まるごと館
紅の蔵

そば処「紅山水」
990-0031 山形市十日町2-1-8
TEL 023-679-5101 (代)・5102 (直通)



編集後記

貿易自由化の議論が噴出していますが、食料を他国に依存することに不安はないのでしょうか。十分な量の蓄えがあったとしても、供給に不安が出ると、すぐに価格が上昇します。高い、輸入が止まったからといって、短期間には作れないのが農産物。日々の生活に直結する食べ物は、産業の一部門としての議論では済まないはず。こうした逆風のなかで頑張っている、農業人をこれからも紹介していきたいと思えます。次号、127号は3月中旬に発行の予定です。