



生クリームの代わりにお豆腐

なんちゃって

おとうふチーズケーキ (5号丸形1個)

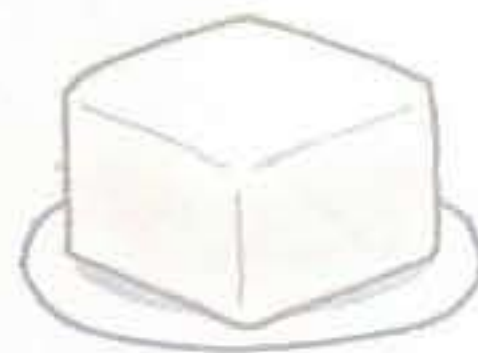
材料:CO・OP国産大豆濃厚とうふ300g クリームチーズ100g
砂糖30g 卵黄2個 レモン汁大さじ2 薄力粉50g メレンゲ(卵白2個分 砂糖40g)

作り方:

- ①豆腐はしっかり水気を切って裏ごしし、クリームチーズ・卵は室温に戻し、粉はふるっておく。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器で混ぜる。砂糖を入れ滑らかになるまで混ぜ、卵黄を1個ずつ加え、レモン汁を入れよく混ぜる。そこに豆腐を加えよく混ぜる。
- ③卵白をトロットとなるまでハンドミキサーの低速で混ぜる。トロットしてきたら砂糖を加え、高速にして角がピンとたつまで混ぜ、メレンゲを作る
- ④②に粉を入れゴムベラで切るように混ぜる。③のメレンゲを半量入れて混ぜ、残りの半量は泡を消さないようにさっくりと混ぜる。生地を型に流し入れ、3回くらい軽く落として空気を抜く。180℃のオーブンで約40分焼く。粗熱をとり冷蔵庫で約2時間冷やし、型からはずして出来上がり。



最初から切ってある具材を使って
野菜・山菜をちょい足し



けの汁麻婆豆腐

材料:けの汁の具(水煮)100g CO・OPマーボー豆腐の素1箱(辛さはお好みで) 国産大豆濃厚とうふ1丁

作り方:

- ①けの汁の具を水で洗い、水気を切る。
- ②マーボー豆腐の素、①のけの汁の具をフライパンに入れ沸騰させる。
- ③さいの目に切ったとうふを②にいれ、豆腐に火が通ったらできあがり。お好みでねぎをちらす。



にんじんとレーズンのサラダ

材料:にんじん1本 レーズン大さじ2 酸味が強いドレッシング(お好み)
作り方:①レーズンはぬるま湯につけておく。にんじんは千切り(スライサーでやるとカンタン)ふやけたレーズンとにんじんを混ぜ、フレンチドレッシングまたは酸味のあるドレッシングで和えるとさっぱりと食べられます。

レシピコーナー

今月は、②面で紹介した豆腐を使ったレシピ、下に掲載しているにんじんのレシピをお伝えします。



深浦町産 産地興農組合



「ふかうら雪人参」を栽培している畑の奥は世界遺産の「白神山脈」、そして手前のすそ野には、風雪に荒れ狂う日本海が拡がり非常に厳しい環境で大切に

青森県深浦町にあります農事組合法人産地(へなし)興農組合は、昭和51年に青森県深浦町の黄金崎(こがねざき)で海岸段丘地標高50m〜200mを活用して漁師仲間によって設立された農場です。



コープあおもり産直産地

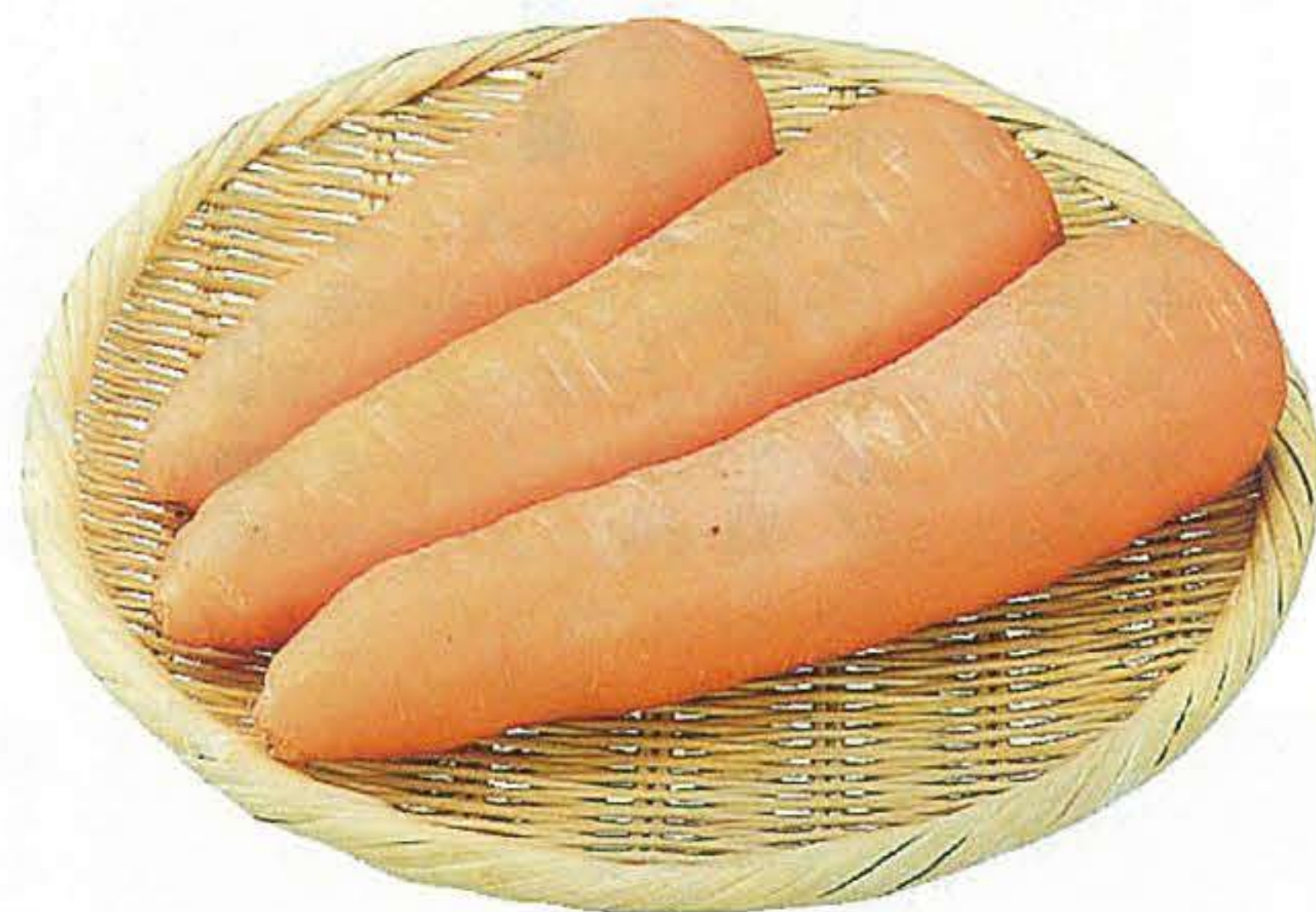
産地興農組合

「ふかうら雪人参」

Weekにて、1月2週〜2月4週の毎週案内(終了時期は天候の影響により未定)



ふかうら雪人参を生産する産地興農組合代表理事の岡重光さん



「ふかうら雪人参」の甘さを一番感じる事が出来るのは生のまま食べることに！野菜スティックや絞ったスムージーなどでは是非味わってみてください!! もちろん、煮物などにもご利用いただけます。

人参は野菜の中でも抗酸化作用を持つ「カロテン」を多く含んでおり、健康維持にとっても優れた食材といえます。

普通の人参は、種まき後100〜110日で収穫しますが、「ふかうら雪人参」はさらに2カ月以上も土の中で熟成させ、本来、秋に収穫する人参を土の中で越冬させることにより芯のままで濃いオレンジ色の綺麗な色に仕上がります。

に育てられています。冬の日本海から吹きつける冷風が身に沁みる大変過酷な環境下で、雪の下から「一本」「一本」丁寧に収穫される人参はまるでフルーツのような甘さを持っています。



土のなかで甘味を蓄えた人参は、厳寒期に、「一本」「一本」丁寧に雪の下から収穫されます。(写真は、ふかうら雪人参収穫風景)