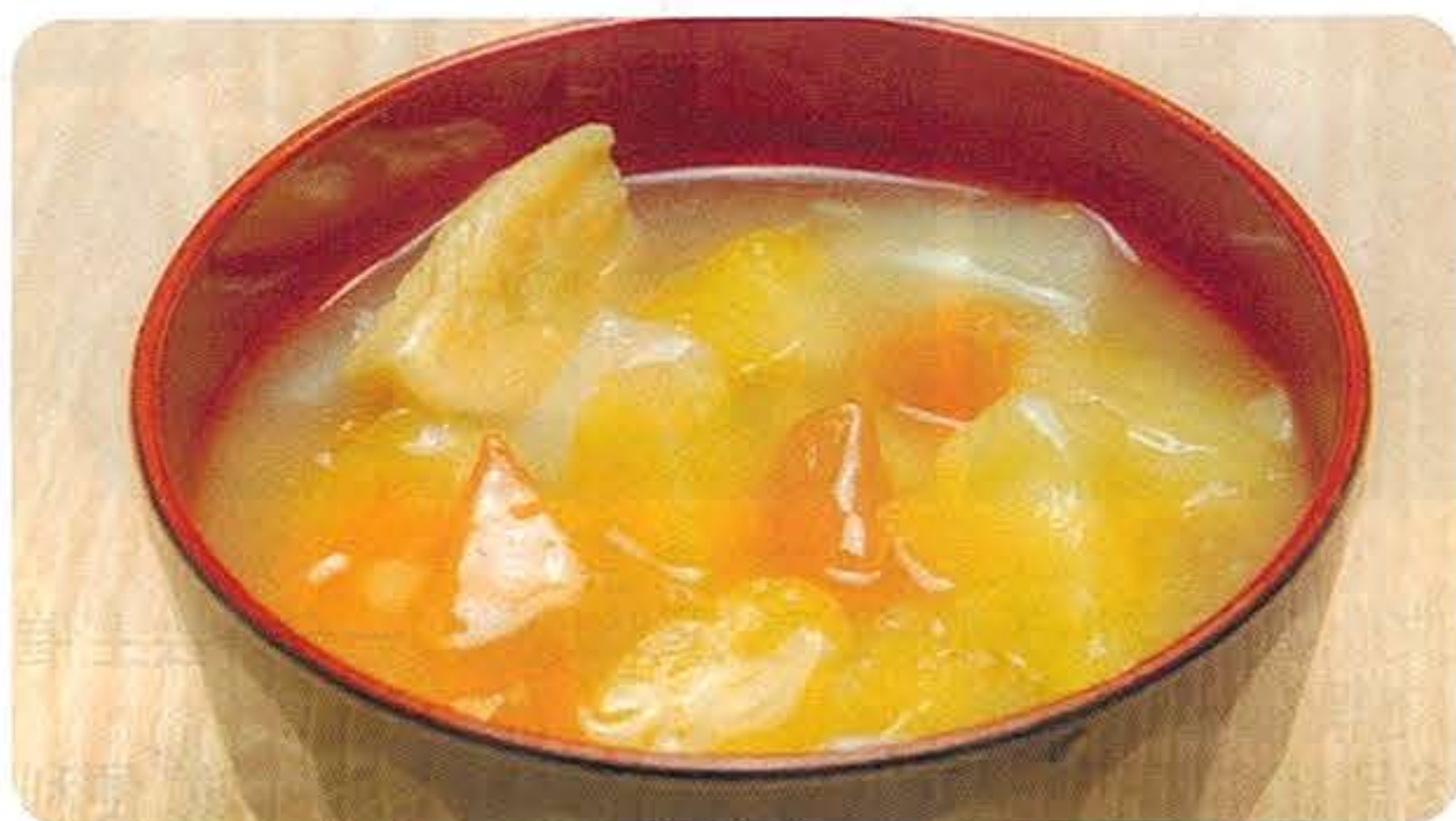


# 2024年度好評だったレシピ

掲載のない月もございますが、今年度の振り返りを兼ねて、レシピ2024年4月～2月までの間で好評だったレシピを調べてみました。今回はその中から2品を再掲載いたします。掲載している商品に合わせたレシピを作成していますが、クイズコーナーなどに掲載しております宛先へのおたよりやメールで、リクエストや食べたことがあるけど思い出せない料理のヒントをお寄せ頂けるとレシピ作成の参考となりますので、ぜひお寄せください。

## 4月号 郷土料理とさつまいも

### ねりこみ(ねりごみ)



材料

- さつまいも 中くらい1本
- 人参 1本 油あげ 1/2 枚
- 角こんにゃく 1/2 枚
- 塩 小さじ1
- ざらめ(白砂糖も可) 75g
- ・水溶き片栗粉
- 片栗粉 大さじ1~
- 水 片栗粉と同量

#### 作り方

- ①さつまいもの皮をむいて大きめの乱切りにし、水にさらす
- ②人参は小さめの乱切りにする
- ③油あげは一口大の三角に切り、こんにゃくは太めの短冊切りにする
- ④鍋に人参を入れ、全ての材料がひたるくらいの水を加えて煮る
- ⑤さつまいも、油あげ、こんにゃくを入れざらめを加える
- ⑥さつまいもが柔らかくなったら、塩を入れる
- ⑦片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみがついたら火を止める。とろみは好みで片栗粉を加減する

※しいたけを追加したり、油あげをちくわなどの練り物にしてもおいしいです。

## 8月号「真崎わかめ」を使ったレシピ



### 鶏とわかめのナムル

#### 材料(2人分)

- むね肉 200g 長ネギ 1本
- 長ネギの青い部分 1本分
- C.白菜キムチ 150g しょうがの皮 適量
- 真崎わかめ 20g ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ 1/2

#### 作り方

- ①ネギの青い部分は2cm間隔で切り目を入れる  
胸肉は一口大に切り、耐熱皿に重ならないように並べ、しょうがの皮、ネギの青い部分をのせて酒大さじ1をふりかける。ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。ラップを少しめくって蒸気を抜き、粗熱がとれるまで約5分おく
- ②わかめを流水で洗い、たっぷりの水に約5分つけてもどし、水をきって一口大に切る。ねぎは縦半分に切って斜め薄切りにする。キムチは一口大に切る
- ③①を手で粗く裂き、ペーパータオルの上のせて水けを切ってからボウルに入れる。わかめ、ネギ、キムチ、ごま油、醤油を加えて、全体をあえる



産直担当も兼任するコプ子さんが、コープあおもり産直産地の生産者の皆さん、産地の様子を紹介します。多くの組合員の皆さんにもっとコープあおもりの産直産地を知ってほしい、生産者の想い、悩み、こだわりを知ってほしい!コープあおもりの産直の理念にあるように産地と組合員の相互理解を目指し、産地の一年をお伝えいたします☆

## 生協とは長〜いお付き合いです。 優しい人柄に育まれた白玉産直卵

一年間、県内の産直産地を紹介してまいりましたが、最後の紹介は白玉産直卵の木村養鶏さんです。

木村養鶏さんは、1970年頃に平川市で創業し、なんと1972年頃(昭和47年)には、旧弘前市民生協の店舗に卵を納めていたそうです。そこから生協とは、約50年の長いお付き合いということなんです!

産直担当のコプ子さんと、日配担当の川村暁子商務がいつも話すのが「木村さんって、とても話しやすく感じのいいお兄さんだよ!」ということ。現在、木村養鶏の総務部長として経営の中心にいらっしゃる木村多基男さんがその人です。多基男さんは初めてお会いしたときからとっても明るく話しやすく、とても一生懸命な方、という印象です。お父様で創業者の木村幸男さんもとても優しい雰囲気の方で、生き物相手のお仕事を優しく丁寧に続けてこられたんだろうな、とコプ子さんは思いました。また、木村養鶏では、鶏のエサに黄身の色を濃い色にする色揚げ剤(パプリカ色素など)を使っていないため、白玉産直卵の黄身はトウモロコシ由来の自然な色をしています。

平川市の学校給食にも使用されている、木村養鶏の卵。空気が!水が!おいしくて、自然豊かな青森県で生産される卵が食べられるって、幸せなことですよ。ぜひみなさん、これぞ青森県の特権として、安全安心な、作った人のわかる卵を食べてみませんか?



左から産直担当川端、木村多基男さん、木村幸男さん、日配商務川村