



旬のナガイモを味わう 第1回ながいもレシピコンテスト最優秀賞作品 長芋のカルパッチョ

材料(2人前)

| | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ナガイモ | 10cm | 調味料A | |
| タマネギ | 1/4個 | しょうゆ | 小さじ1 |
| レモン | 1切れ | 砂糖 | 小さじ1/4 |
| ローズマリー | 1本 | リンゴ酢 | 大さじ1 |
| | | オリーブオイル | 大さじ2 |

作り方

- ナガイモは皮をむいてうすくスライスし、皿に並べる
- タマネギはみじん切りにして、水にさらし、ペーパーなどで水気を絞る
- ①にタマネギを散らし、混ぜ合わせた調味料Aをかける
- 全体にオリーブオイルを回しかけ、レモンとローズマリーを添えたら完成!



トロッと温まろう！ ナガイモの味噌グラタン

材料(3人前)

| | |
|------|-------|
| ナガイモ | 500g |
| ベーコン | 3~5枚 |
| 長ネギ | 1本 |
| 卵 | 1個 |
| みそ | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| チーズ | お好みの量 |
| 青のり | お好みの量 |

作り方

<準備>

・ナガイモ・皮をむいて、半分をすりおろし、残り半分は袋などにいれて、一口サイズになるように棒で碎く
・ベーコン・1cm幅に切る
・長ネギ・斜めうす切り

- 熱したフライパンにサラダ油(分量外)をひいて、長ネギ、ベーコンをさっと炒める
- すりおろしたナガイモに卵、みそ、醤油を加えてよく混ぜ合わせる
- ②に炒めた長ネギとベーコン、碎いたナガイモを加えてさらにざっくりと混ぜ合わせる
- ③を耐熱皿に入れて、チーズをたっぷりと乗せ、トースターで7~8分焼き色が付くまで焼く
- お好みで青のりをかけたら完成!

POINT!

- ナガイモのとろっと食感とシャキシャキ食感の2種類で味わうことができます
- チーズをのせる前にレンジで温め、その後チーズをのせてトースターで焼くとホクホクとした味わいも楽しめます



山田さんの作り方(塩味)

材料

| | | | |
|----|-----------|----|--------|
| 大豆 | 1kg | 塩 | 100g |
| 納豆 | 市販の納豆1パック | 煮汁 | 1~1.5L |
| 麹 | 1kg | | |

作り方

1日目

- フライパンに大豆を入れて、ヒビが入るくらいまでゆっくり乾煎りする
- 大豆を洗い、たっぷりの水に一晩浸す
※皮が浮いてくるので、できるだけ取り除く

2日目

- 大豆を水切りし、鍋に新しい水を入れてやわらかくなるまで煮る
- 煮えた大豆をザルに取り、45℃位になるまで冷ます
※煮汁は取っておく
- ボウルに冷めた大豆と納豆を入れて、よくかき混ぜる
- さらし等で蓋をしたら毛布にくるみ、電気毛布またはコタツに入れて一晩おく
※40℃を保つように
- 麹と冷めた煮汁を合わせておく

3日目

- 納豆になった大豆を確認し、毛布からはずし冷ます
- 冷めたら、煮汁でふやかした麹と塩を大豆とよく混ぜ合わせ、3~4日冷暗所において、味を馴染ませたら完成



“ごど”ってどんな食べ物？

十和田市には、大豆や納豆、麹などを混ぜ合わせて作った発酵食品「ごど」があります。諸説ありますが、豆を混ぜ合わせることから「合豆」と書くそうです。

伝統食を継承する山田浩代さんは、約20年前に家の敷地内に加工所を立てたことをきっかけに、母の「ごど」を引き継ぎました。自家栽培にこだわり、大豆や米麹もすべて一から作っています。栽培から調理ととても手間がかかりますが、山田さんは「懐かしい味」「おいしかった」その声を励みに作り続けています。

「ごど」は独特な風味が特徴で、山田さんも昔は苦手だったようですが、みんなが食べやすいようにと試行錯誤を繰り返し、今の味を作り上げました。発酵食が脚光を浴びる今、たくさんの人に知って食べてほしいと願っています。



POINT!

白米にのせると箸が止まらない!
オリーブオイルをかけるとイタリアン風に変身!
パスタやサラダなどにも相性抜群!おひたしに
しょう油がわりでのせてもおいしいよ

山田さんの“ごど”は冬限定!(12月中旬から4月上旬までの販売)

塩味・しょうゆ味 各340円(1パック=150g)

ファーマーズ・マーケット「かだあ～れ」で販売中! お早めにお買い求め下さい。

贈り物にいかがですか？

今回は、皆さんがまた飲みたい!贈りたい!と思うようなおすすめ商品をご紹介します!

JJAオレン2023冬愛飲キャンペーン

キャンペーン期間: 令和6年1月26日(金)まで

1希望の雫

冬の時期はこれ!独自の密閉搾りストレート果汁で、リンゴ本来の風味や甘みを余すことなく引き出しています。子どもから大人までおすすめできるリピート必須な商品です!

1箱: 6本入り(1本=1リットル)
価格: 2,240円(税込み)



2「黄色い林檎」

酸味が少なくて飲みやすい!王林やトキなど爽やかな甘みのあるリンゴをブレンドしました。酸味が苦手な方におすすめの商品です。

1箱: 24本入り(1本=280ml)
価格: 2,830円(税込み)



詳しくはお近くの支店・購買窓口まで。

魅力でいっぱい! 直売所へ行こう! カげだあ～れ

歳末セール 12月27日(水)~30日(土)

お楽しみ抽選会 賞品

| | | |
|---------------|-----------------------|------|
| 特賞 | あおもり十和田湖和牛(3,000円相当) | 2名様 |
| 1等 | 元気満点ドリンク「にんにく魂」(10本入) | 5名様 |
| 2等 | プレミアムにんにくパウダー(17g) | 10名様 |
| 参加賞 ポケットティッシュ | | |

年末年始のお休み
12月31日(日)~1月5日(金)

本年もご愛顧いただきありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

TEL/0176-51-4020 店内の最新情報やお得な情報を配信します! QRコードからチェック!



クイズコーナー Question!

Q○の中に入るひらがなは、何でしようか?!

おせち料理の黒豆に込められた意味は、「今年も○○に暮らせますように」と、心身ともに健やかに過ごせるよう願いが込められている。

当日の消印有効
応募者の中から抽選で5名様に
「QUOカード1,000円分」をプレゼント!



広報紙への感想をお待ちしています。本紙に関する感想や、日頃感じていること、伝えたいことなどございましたらご記入ください。

| |
|------------|
| ●クイズの答え |
| ●郵便番号・住所 |
| ●お名前(フリガナ) |
| ●電話番号 |
| ●年齢・性別 |

[応募方法]ハガキ又はFAXで
FAX/0176-24-1829

頂いた個人情報は、このたびの用途以外には一切使用いたしません。