



親子でつくろう!簡単レシピ

私たちが調理します!

たまに料理をするという新人職員2人が作ってみました。

迫力満点! 炊飯器で丸ごとロールキャベツ

【材料】4~6人分

A	キャベツ	1玉	水	1200cc
	ひき肉	280g	コンソメ	大さじ3
	玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1
	卵	1個	コショウ	適量
	パン粉	1カップ		
	塩コショウ	少々		

B	水	1200cc
	コンソメ	大さじ3
	塩	小さじ1
	コショウ	適量



炊きあがるまでにもう1品! 韓国風さっぱり塩キャベツ

【材料】2人分



【作り方】

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②ビニール袋に切ったキャベツ、韓国のり、塩昆布をいれて振る。
- ③香りづけにごま油を一回りと、白ごまをかけて完成。

1.タホづくり



Aの材料をボウルに入れて、粘り気とまとまりができるまで混ぜる。

2.くりぬく



包丁で切り込みをいれてスプーンなどでくりぬく。



くり抜いたキャベツは刻んでタネに混ぜてもOK。今日はサラダにしました。

3.詰める



中をくりぬいたキャベツに、1を押し込むように、できる限り詰め込む。キャベツの芯でしっかりと蓋をする。

4.味付け



炊飯器にキャベツ(蓋をした側を下にする)とBの材料をすべて入れる。

5.炊飯スタート



炊飯スイッチで30~40分。



完成

畠山一男組合長)見た目のインパクトがすごい

斗澤康広専務)キャベツの甘味が引き立っている

常勤役員と試食しました



指導やさい部

ジャガイモの花

知っていますか?

野菜がそれぞれに、形、色の違う花を咲かせるように、ジャガイモも品種によっていろいろな花を咲かせます。
実際に違いを見てみましょう!

ジャガイモの
花言葉

「恩恵」「慈愛」

1年間のうちに複数回収穫ができるため、食糧不足の危機を何度も救ってきたという歴史が背景。母なる包容力を感じる花言葉です。

メークイン

青みの強い紫が大人っぽいですね



煮崩れしにくいためカレーや

肉じゃがに最適

ピンクに近い紫色がかわいらしいです

キタアカリ



ほっこり甘いじゃがバターに

だんしゃくいも
男爵薯

淡い紫に黄色いめしべが映えます



ホクホク感を生かしたコロッケにぴったり

トヨシロ



ちよことメモ

横浜町支店管内では、品種「トヨシロ」を中心

産直旬味 おいしいもののみつけ Vol.12

おいらせ町の「おはよう広場」からお届けします。

リピーター続出!
地元の新鮮野菜にこだわった
うまい逸品



おいらせ町の「おはよう広場」では、同町在住の長津ゆかりさんが製造する「めいちゃんちの生ドレッシング」が人気です。まだ小さかったお子さんが野菜をおいしく食べられるようにと作り始めたのがきっかけ。試行錯誤を繰り返し、約15年前に販売を開始しました。

現在は県内のアンテナショップのほか、県外のカフェでも取り扱いされており、売り上げの8割がリピーターです。長津さんは「おいしさの決め手は地元産の新鮮野菜を使うこと」と話しています。玉ねぎやニンジン、ニンニクなどの甘味、うまいみが凝縮されたドレッシングは、サラダや冷しゃぶ、チャーハンなどどんな料理でも相性抜群の商品です。

おはよう広場
住所/おいらせ町木ノ下東3736-1
電話/0178-56-5487
営業時間/8:00~17:00(盆、正月のみ休業)

「めいちゃんちの生ドレッシング」
300ml...540円(税込)

※新型コロナウィルス蔓延防止のため
現在、時間を短縮しての営業となっております。