大地（だいち） JA秋田なまはげ広報誌
2019 Vol.16
発行 秋田なまはげ農業協同組合 〒010-0877 秋田市千秋矢留町2-40 TEL: 018-832-6611(代) E-mail: kikaku-4@ja-akita-namahage.or.jp WEB: http://ja-akita-namahage.or.jp

今月のレシピ

シェフ永井のおすすめ

永井 智一
ながい ともかず
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人（ハレジン）」
オーナーシェフ

新鮮な食材でおいしく、たのしく。ぜひお試しあれ！

Recipe1 | お手軽イタリアン | タコとジャガイモのバジルあえ

作り方

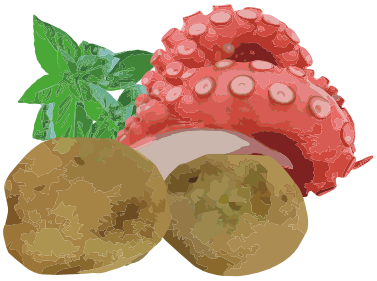
1. フライパンにオリーブ油をひき、一口大に切ったタコとジャガイモを入れ、Aを加えて弱火で5分ほど炒める。
2. ボウルに1を入れ、Bと3cmほどに切ったホワイトセロリを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

材料 2人分

- 蒸しタコ足 …… 1本
- ゆでたジャガイモ …… 2個
- オリーブ油 …… 大さじ1
- ホワイトセロリ …… 1束

A
- アンチョビフィレ …… 1枚
- ケッパー …… 5粒

B
- 市販のバジルソース …… 大さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1



Recipe2 | こだわりドレッシング | やわらか蒸し鶏のサラダ

作り方

1. 大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
2. ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
3. 食べやすい大きさに切った1とサラダ野菜を皿に盛り付け、2を掛けて出来上がり。

材料 4人分

- 鶏もも肉 …… 1枚
- サラダ野菜（お好みで） …… 100g
- 水 …… 3L
- 塩 …… 大さじ2

ニンジンドレッシング
- ニンジン …… 1/4本
- タマネギ …… 1/4個
- 米酢 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ6
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々

みんなのよい食プロジェクト 食は日本の未来。 JAグループ

JA秋田なまはげ
ホームページ QRコード
スマートフォンでの閲覧にも対応しております！

編集後記

今月号の特集では、小学生の食農教育活動の様子をお送りしました。元気いっぱいな子どもたちは、いつもの授業とちがう農業体験に大興奮。苗が飛んできて泥がはねても、すっ転んで田んぼに尻もちをついても大笑いです。私も顔とカメラに泥の流れ弾をくらいましたが、全然怒る気にならない、笑いの絶えない現場でした。（進藤）