

エコープマーク品かわら版

食欲の秋 本番です!



A-coop マーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索



秋の食べ物といえば

梨、柿、きのこ、さつまいもなど思い浮かべました。他にも沢山の秋の味覚があります。今回はきのこ、果実に絞って簡単レシピを紹介します。

① えのきわかめ

材料：2人分

えのき1袋、AC三陸産カットわかめ一握り、ACマヨネーズ大さじ2、特吟醤油小さじ1、鶏がらスープ粉末小さじ2、AC純正ごま油小さじ1
乾燥わかめとエノキと水を容器に入れてレンジで2分温め水をよく切る。調味料を入れてぐるぐる混ぜれば完成です。



発行所

株JAライフクリエイト福島
食品企画課

② にんにくバター

しょうゆ風味

きのこの炊込ご飯

材料：2人分

米2合、にんにく3片、きのこ150g、薄口醤油大さじ2、酒大さじ2
バター10g
米を洗いざるにあげる。きのこは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。炊飯器に米、調味料を入れ、水を2合のところまで入れて上にきのこ、にんにくを乗せて炊く。炊き上がったらずし蒸らして混ぜて出来上がり。



③ フライパンで簡単

梨のケーキ

材料：(直径20センチフライパン使用)
梨1個、グラニュー糖大さじ1、水大さじ1、バター大さじ1、ACホットケーキミックス100g、卵1個、牛乳60cc

梨を16等分のくしがたに切りホットケーキミックス、卵、牛乳を泡立て器で混ぜておく。フライパンに梨を放射線状に並べ、グラニュー糖、水を全体にかかるように入れ、中火弱の火にかける。梨が透き通ってきたらバターを散りばめカラメル液が完全になくなる前にケーキ生地を隙間をうめるように流し入れ蓋をして弱火で10分程蒸し焼にする。串を刺し何もついてこなければ蓋をして5分おいて完成です。

編集後記

秋はお祭りの季節でもありますね。こどもの頃、お祭りで梨をいつも頂いた事を思い出しました。地域のそばさん方の手づくりの豚汁、白菜漬、イチジクの甘露煮、皆さんと楽しく食し過ぎた事が懐かしく思いだされま。今はおばさんになり差し入れる側の立場となりました。ACホットケーキミックスに果物を練りこんで焼いてみたり、ACゼリーの素に果物の缶詰を加えてみたり、AC蒸しパンミックスにさつまいもを入れてみたりACマーク品を使って気軽に手作りを楽しんでみませんか? (渡邊由)

は、当社が扱うACマーク商品は、おいしいだけでなく、健康にも良いです。ぜひ、お試しください。