

アスパラのうま味がぎゅっと詰まった

アスパラとささみの春巻き



おいしい! たのしい!
今月の一皿

レシピ提供

料理研究家

和田 麻紀子

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

材料 (2人分)

- アスパラガス …………… 1束
- 春巻きの皮 …………… 4枚
- 鶏ささみ ……4本(200g程度)
- ①酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう …………… 少々
- 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、①をもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ②春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。



◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております ◎

農産物直売所
母ちゃんハウスだあすこ
花巻市野田 335-2
☎ 0198-24-2914

農産物直売所
すぎの樹
花巻市轟木 7-203
☎ 0198-39-1788

北上産地直売所
あぜみち
北上市流通センター 601-8
☎ 0197-71-1338

産 直
母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
大槌町大槌 16-28
☎ 0193-42-8151

新たに広報担当となりまして、入組してからこれまで、共済部門を担当して参りましたが、心機一転新たな部署ということで、まだまだ慣れないことが多く、戸惑うことばかりですが、日々成長していければと思っています。これまで広報を担当されてきた、偉大な先輩方の意志を継ぎ、JAの広報が持つ役割を考えながら、皆さんの目に留まるような記事を書いていきたいと思っています。取材等でお伺いすることもありますが、よろしくお願いします。【瀬川】

新聞を読む行為は情報収集であると同時に、大切な勉強の時間でもある。広報担当4年目を迎えたとはいえ、聞き手・書き手としてはまだまだ序の口。立派で聞こえの良い文章を書くこととして背伸びしたり、何とか上手くまとめようとしてしまったり。着飾った言葉よりも、綿密な聞き取りと観察力による真実の羅列ほど、説得力があり読み手の心を打つものはない。時には想像力を喚起し、立体感を持つ。それが良い記事なのだと思う。私も、1本でも多く良い記事を…当面の目標だ。【千葉】



編集後記

From Editor's

