

入賞レシピ紹介

地産地消 料理コンクール

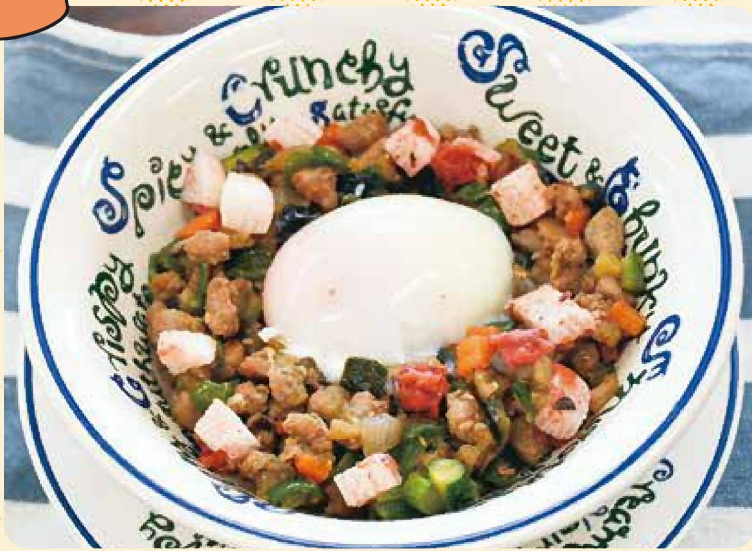
「JAいわて花巻管内の特産品を使用したごはんがすすむ!最強おかずレシピ」をテーマに行われた令和7年度コンクールの入賞レシピをご紹介します!

優秀賞

畠山 悦子 さん
(花巻市)



野菜で元気!



材料(4人分)

- 粗挽き肉…200g
- 長芋…3cm位
- 梅干し…適量
- 卵…4個
- こめ油…小さじ1
- 塩コショウ…少々
- 生姜…1片
- 野菜
- ①ピーマン…3個
- ①椎茸…3本
- ①にんじん…30g
- ①玉ねぎ…1/2個
- ①アスパラガス…3本
- ①なす…2本
- 調味料
- ⑥みそ…大さじ1と1/2
- ⑥砂糖…大さじ1と1/2
- ⑥みりん…大さじ2
- ⑥醤油…大さじ1



作り方

- ① お湯を沸騰させて火を止め、スプーン等を使って卵を静かに入れる。
- ② 13分おき、水に取って温泉卵を作っておく。
- ③ 長芋を1cm位の角切りにし、種を取った梅干しをきざんで長芋と和える。
- ④ ①の野菜を粗みじん切り、生姜をみじん切りにする。調味料⑥を混ぜておく。
- ⑤ フライパンにこめ油をひき、生姜を入れて炒め、さらに粗挽き肉を加えて炒める。軽く塩コショウをふる。
- ⑥ ④のピーマンとアスパラガス以外の食材を⑤に加える。
- ⑦ しんなりしたらピーマンとアスパラガスを加え、混ぜておいた調味料⑥を加える。
- ⑧ 器に⑦を盛り、温泉卵を割って上のにせる。
- ⑨ ③を周りに散らして完成。

家の光

IE no HIKARI

—5月号の読みどころ—

家族みんなで楽しく読める総合家庭雑誌です。購入をご希望の際は最寄りのJA支店、もしくはJA企画管理部企画課(0198-22-6288)まで!

今月の表紙 鈴木保奈美さん



定価(税込) 900円

特集

料理、掃除、洗濯、買い物……暮らして脳トレ!

普段していることが、ちょっとした工夫で脳の活性化につながります。料理研究家の横山タカ子さんのていねいな暮らしも脳にうれしい効果が!さらに『家の光』を使った、“脳が老けない『家の光』の読み方”も。暮らしを楽しみながら脳を元気にするアイデアを紹介します。

付録

あと一品がすぐできる! 野菜の副菜カタログ



広報担当の推しページ/39ページ「猛暑から身を守る」。体を暑さに慣らして無理なく汗をかける体に整えることを指す「暑熟順化」。食事や運動、体温を保つアイテムがたくさん紹介されているので、無理なく実践し、一緒に夏を乗り切る体を作りましょう!(千葉)