

JAだよりおおがた



特集

①エーコープこめ油を使った簡単レシピ 4面 ②加工センター利用料変更についてのお知らせ 6面



今月号の主な内容

- 2面 表紙紹介・あぐりプラザ情報・営農だより(平成26年度作況調査結果)
- 3面 フォトニュース
- 7面 女性部活動だより
- 8面 インフォメーション
- 9面 理事会報告・青年部活動報告と予定・職員人事
- 10面 初めてのお誕生日・臨時職員紹介・食のはなし(みそ)







表紙のご紹介 「第2回JAバンクあきた グラウンド・ゴルフ大会し

10月16日、JAバンクあきた主催のグラウンド・ゴル フ大会が潟上市グラウンド・ゴルフ場で行われました。大 潟村からは「大潟村グラウンドゴルフ愛好会」の15名が参 加し、白熱したゲームを展開しました。(関連記事は3ペー ジに掲載)



親睦を深めながらプレーを楽しみました

11月20日休 - 21日金

あぐりプラザおおがた17周年祭セール

恒例のマグロの解体実演販売も行います! また20日・21日それぞれ、1,000円以上(税込) お買い物された先着150名様にレジエコバッグを プレゼントいたします!

さらに、ご来店記念として粗品も用意 しておりますのでお楽しみに!



11月10・20・30日 0 (ゼロ) のつく日は ポイント 2000で ポイント2倍デー!

(※108円(税込)以上お買い上げから)

★タラバガニ、クリスマスケーキ、お歳暮用米粉 餃子の予約注文も承ります!

お問い合わせは生活課(45-2214)まで。

営農∼だより

※このコーナーは隔月で掲載致します。

平成26年度作況調査結果について

本年は平年に比べ穂数が多かったことから、㎡当たりの籾数はやや平年を上回りましたが、8月の日 照不足や倒伏による登熟不良、穂いもちやアワヨトウの食害等の影響で未熟粒の割合が高まり、品種に よっては収量や品質の低下が見られました。

村内の全体的な平均収量は584kg/10aで作況指数は98の「やや不良」となりました。

営農支援課 平成26年度作況調査結果 品種別内訳表

区分	品 種	作付比率(%)	面積(ha)	10a当たり収量	生産量(kg)
	あきたこまち	57.476	4,855	566	27,479,300
	ゆめおばこ	1.369	116	635	736,600
うるち	めんこいな	2.981	252	648	1,632,960
	萌えみのり	1.984	168	669	1,123,920
	その他	2.252	189	570	1,077,300
	小 計	66.062	5,580		32,050,080
	たつこもち	22.713	1,919	588	11,283,720
 も ち 他	きぬのはだ	10.516	888	641	5,692,080
	その他	0.184	16	560	89,600
	酒米	0.526	44	580	255,200
	小 計	33.939	2,867		17,320,600
		100.0	8,447		49,370,680
合 計			平均単収 584kg		

まとめ

総作付面積	8,447 ha
生産量合計(品種毎の生産量合計)	49,370,680kg
平年生産量(平年単収×作付面積)	50,597,530kg (599kg×8,447ha)
10a当たり平均収量	584kg
平成26年度大潟村作況指数	98
備考	H25年村内作況指数 103 H25年村内平均収量 614kg/10 a

※平年単収は過去5年間の最高 と最低を除く平均値 599kg

平成21年	599kg
平成22年	529kg
平成23年	585kg
平成24年	637kg
平成25年	614kg

楽し イベント盛りだくさん!

個

人賞8位入賞おめでとう!

つり in お おがた

空の下、村内外からたくさんの人がいました。

学年のメイン会場となったホテルーラル大潟前では、恒例の新サンルーラル大潟前では、恒例の新サンルーラル大潟前では、恒例の新かを使った製品の試食販売会が行れました。 一の下、村内外からたくさんの日に行われ、秋晴れのさわや 新米まつり 、秋晴れのさわらり回おおがた」が

また、この日はポルダー潟の湯、ち18当たり1~2円という大特価も18当たり1~2円という大特価を手に入れた120人が、どの部位でを手に入れた120人が、どの部位であぐりプラザおおがたでは国産牛あぐりプラザおおがたでは国産牛 村の秋を楽しみました。行われ、訪れた人は心ゆ生態系公園などでも協賛 訪れた人は心ゆくまで大潟「園などでも協賛イベントがこの日はポルダー潟の湯、

第8位に入賞しました。

新米が当日限りの特価で販売されました

【グラム1~2円の

いしそうです

国産牛、どれもお

J AバンクあきたG・G大会

コ雨37し市た バンクあき

73(うちホールインワン3打数)で浦サチさん(西1の1)が合計打数ムに分かれて出場し、個人戦では三会長)のメンバーが5名ずつ3チー会長)のメンドゴルフ愛好会(工藤兼雄グラウンドゴルフ愛好会(工藤兼雄 JA大潟村チームとして、大潟村の促進をはかるために、JAバンクをとく員の健康増進および相互交流をと会員の健康増進および相互交流をとく員の健康ではかるために、JAバンクを元気にプレーしました。 雨の降る天気の中、8ホール×437チーム184名が参加し、時折小した。全県15JA管内から合わせて市グラウンド・ゴルフ場で行われまたグラウンド・ゴルフ大会が、潟上たグラウンド・ゴルフ大会が、潟上 にグラウンド・、10月16日、第4 第2回J ノ場で行わ 、Aバンク

あの睦



来年もぜひご参加ください

JA CARD 三菱UFJニコスギフトカードへの交換について JAカードわいわいプレゼント ドゴールドポイントプログ 限定 2014年 通常、三菱UFJニコスギフトカードへの交換は1,050ポイントから 12月31日 Aカード・JAゴールドカード・マリンクレジット会員様だけに 200ポイントから交換できる まで! 「期間限定商品」をご用意させていただきました 応募方法 ご応募の場合は、右の 「商品番号」をご確認ください。 9 周日 40392 商品報号 41392 期間限定商品 三妻UFJニコスWEBサイトでご応募いただくと。 2014年10月15日~12月31日まで |今だけ/ 4 0570-022355 PERFEREN ¥1,000. ■ 03-5280-1085 ■ 06-4254-0121 ==== INKOS DEMHSではいうは、Dの登録 AN IPOセスカルを変更する場合がございます。 4 0570-053388 ■ 03-5280-1077 ■ 06-4254-2556 · 本期間限定商品 「ギフトカード1,000円分」のご応募について JAカード・JAゴールドカード・ JAカード・JAゴールドカード・マリンクレジット会員様の みがご応募いただけます。 マリンクレジット会員様だけに 「期間限定商品」をご用意 で応募期間は、2014年10月15日~12月31日です(ご郵送の場合 お届けまでの目安は、約2~4週間です。ただし、ご応募方法 や時期により、お届け期聞が前後する場合があります ・株式大阪ナ大はこれ時代を設す要素的表示さとを守ていただまます。与者、大阪仕事業を 場合は、17/30ででご応募であるか。 はのはまするかでもの発展の場合、即は近十五級ナナる場合がございます。 カラシュン国際の場合と同じたい、メイヤの場合場合は、アランコージと同じますこと。 カランコン国際の場合と同じたい、メイヤの場合場合は、アランコージと同じますこと。 商品を複数お申込みいただいた場合、本商品は別便でのお届け になります。あらかじめご了承ください。

\とってもカンタン♪/

エーコープこめ油を使って

(食べる) 一(値) を手作りしてみませんか

築野食品工業(株)





材料(4人分)

エーコープこめ油	•••••	100ml

Г ねぎ 20a

	100	209
• [A]	しょうが	··· 5g
	ごぼう	··· 5g
	_ 一味唐辛子 /	小さじ1

• [B]	「 乾燥さくらえび 5g
	フライドオニオン 5g
	フライドガーリック … 5g
	すりごま 大さじ1

(その他の調味料)

- しょうゆ …… 大さじ1
- お好みで七味唐辛子 ……… 少々

とてもカンタン! ギョウザ・シュウ マイなどにつけるのはモチロン、ごは んや冷奴にかけるのも良し。お味噌汁 や豚汁にちょっと入れると風味がアッ プ!キャベツの浅漬けにかけても美味 しいですよ。

作り方

- **1**ねぎはぶつ切り、しょうがは5mmの 厚さ、ごぼうは細切りにしておく
- ②フライパンにこめ油と【A】を入れ、 ごぼうがカリッとするまで弱火で約 4~5分程ゆっくり加熱する

〈写真①〉

- 3乾燥さくらえび、フライドガーリッ クを細かく刻む
- ▲【B】を耐熱ボウルに入れる
- **52**からねぎとしょうがを取り出し、 耐熱ボウルに入れた具材と混ぜ合わ せる
- **⑥⑤**にしょうゆを加えてなじませた 後、ビンに移す。お好みで七味唐辛 子を加える 〈写真③〉
- ※一日寝かせれば、より美味しく頂け ます。(常温で約3カ月は保存可能)







~食べるラー油を使った簡単レシピもご紹介します~

オクラとワカメのスープ

材料(4人分)

- オクラ …… 4~5本
- かつおだし … 小さじ2
- 生ワカメ ……… 10 g
- 7K ····· 600cc
- ・しょうゆ … 大さじ1強
- 食べるラー油 …… 少々
- 塩 …… 少々

作り方

- ●オクラは小口切り、ワカメは水で洗って食べやすい 大きさに切る
- ②鍋に水を入れて加熱し、沸騰したらオクラを入れ、



調味料を入れる

- ③ワカメを入れて、沸騰直前で火を止める
- ●器に盛り、食べるラー油を入れる



- 1) 豚肉は3~4cmに切る
- ②ナスは1cm位の薄切りにし、水にさらす
- 3ピーマンはひと□大に切る
- 4調味料(味噌、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)は合 わせておく

ナスと豚肉の味噌炒め

材料(4人分)

- ・豚肉(薄切り) …… 200g
- ナス …… 中3~4本
- ピーマン ……3個
- ・食べるラー油 … 大さじ2
- 味噌 …… 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- ⑤フライパンに食べるラー油を入れて加熱し、豚肉を 入れて炒める
- ⑥豚肉の色が変わったら、ナスを入れて炒め、ピーマ ンも入れて更に炒める
- ⑦調味料を回し入れてからめる(水気がなくなるまで)

豆腐サラダ(ラー油ドレッシング)

材料(4人分)

- 豆腐(絹ごし) …… 1丁
- 【ドレッシング】
- 野菜 (トマト、きゅうり、
- ・食べるラー油 … 大さじ2
- 水菜、レタス等) ····· 約200g
- エーコープらっきょう酢 大さじ3
- 大葉 ·········· 3 ~ 4枚
- ・しょうゆ…… 大さじ1
- 玉ねぎ (すりおろし)
- 大さじ 1

作り方

- ●豆腐は水切りをする
- 2野菜は食べやすい大きさに切る
- 3大葉はせん切りにする
- 4水切りした豆腐も食べやすい大きさに切っておく



- ⑤ボウルにドレッシングの材料を入れて、よく混ぜる
- ⑥大葉以外の野菜を器に盛り付け、豆腐をのせ、大葉 を散らす
- ②食べる直前にドレッシングをかける

加工センター利用料変更についてのお知らせ

今年4月からの消費税増税に伴い、加工センターの利用料金が以下の通りに変更になり ましたのでお知らせいたします。

利用される皆様のご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願申し上げます。

●味噌加工料金一覧表(1口に対して塩8kgを使用した場合)

※全て税込の金額です

	塩あり		塩なし	
	昨年まで	今年から	昨年まで	今年から
1口 (大豆 1 斗・米 1 斗)	3,500円	3,600円	3,000円	3,086円
1.5口(大豆1.5斗・米1.5斗)	5,250円	5,400円	4,500円	4,629円
2口 (大豆 2 斗・米 2 斗)	7,000円	7,200円	6,000円	6,172円
2.5口(大豆2.5斗・米2.5斗)	8,750円	9,000円	7,500円	7,715円
3口(大豆3斗・米3斗)	10,500円	10,800円	9,000円	9,258円

●とうふ加工料金一覧表

	昨年まで	今年から
1升	210円	216円
2升	420円	431円
3升	630円	648円
4升	840円	864円
5升	1,050円	1,080円
6升	1,260円	1,296円
7升	1,470円	1,512円
8升	1,680円	1,728円
9升	1,890円	1,944円
1斗	2,100円	2,160円
1斗5升	3,150円	3,240円
2斗	4,200円	4,320円
2斗5升	5,250円	5,400円
3斗	6,300円	6,480円
·		

●こうじ加工料金(こうじ菌代込)

	昨年まで	今年から
1升	200円	205円
5升	1,000円	1,025円
1斗	2,000円	2,050円

●ふかし料

	昨年まで	今年から
1升	130円	134円
5升	650円	670円
1斗	1,300円	1,340円



●加工以外の利用について

農協の下部組織が主催して利用する場合、利用料はかかりませんが、その他の利用については以下の通りに利用料 がかかります。

住区活動として利用する場合					
調理をともなう場合調理をともなわない場合					
半日(4時間以内)	1,050円	1,080円	利用料はかかりません		
1日(4時間を超える場合)	2,100円	2,160円			

住区活動以外の利用					
調理をともなう場合 調理をともなわない場合					
昨年まで今年から			昨年まで	今年から	
半日(4時間以内)	2,100円	2,160円	1,050円	1,080円	
1日(4時間を超える場合)	4,200円	4,320円	2,100円	2,160円	

第364号 李性部 「活動だより」

(☆これからの行事予定)

12月3日 バレーボール大会 (2ポイント)

12月5日 とうふつくり講習会 (2ポイント)

12月12日(予定) 議会(2日目)傍聴

12月16日 女性部研修 (2ポイント)

内容:講演会 講師:佐藤恵子氏

演題:自分らしい生き方をめざして

~一歩踏み出す勇気が社会を変える~

場所:サンルーラル大潟

9時30分受付 10時開始 12時昼食 2時終了

佐藤恵子氏プロフィール

大学院修士課程修了後、出身地である名 古屋市で就職。結婚を機に仕事を辞め、夫 の仕事の都合で弘前市へ移り住み、専業主 婦となる。1990年~弘前学院大学非常勤 講師、1992年~弘前学院短期大学教員を 経て、1999年~青森県立保健大学教員と なり退官。

〈専門分野〉女性学、女性問題、女性福祉 〈その他〉青森県男女共同参画審議会前会 長(2000年4月~2012年2月)、特定非 営利活動法人「ウィメンズネット青森」副 理事長、特定非営利活動法人「青森県男女 共同参画研究所」監事 ほか

*講演はどなたでも参加できます。入場は 無料です。

12月22日

児玉美幸先生のはつらつ 健康講座(尿失禁予防) 1時30分~健康館 (2ポイント)

◎婦人会移動研修 2日目(9月3日)

新潟ゆうき㈱代表 佐藤正志氏から1時間に わたりお話をうかがいました。



アメリカ・EUでは農産物輸出補助金制度があり、その補助金が農家にわたっている。 国の農業界と経済界連携によるコ

スト削減事業」に1/2の補助があるとか、担い 手育成事業があるなど。米の輸出に関しては「ク ボタ米業」がシンガポール・マレーシアで精米 販売している(日本産米を海外へ輸出する支援 のため)。輸出では普通のコンテナでは温度が上 がりすぎるので、リーフォーコンテナの利用が ◄ ➡考えられている。等々。農業者自ら情報収集することが重要であることや家族経営から法人の経営を考える事の重要性など、多岐にわたるお話で、1時間があっと言う間に過ぎていました。

村上市をあとにし、笹川流れの美しい海岸線を堪能しながら、お昼は庄内平野鶴岡市農家レ

ストラン「穂波街 道緑のイスキヤ」 で昼食をとりました。「真のナポリ ピッツァ協会認定 証」(イタリアで 庄司さんの息子さ



んが修行して獲得)のピザは大変おいしく、またパスタもデザートも、申し分ないおいしさでした。オーナーの庄司裕子さんは、山形県グリーンツーリズムの会長をされています。20へクタールの田んぼと2へクタールの大豆。畑で栽培している無農薬野菜はお店でも使っています。田んぼは合鴨農法。自分らしいフィールドをと、レストランを始めたのが、40歳のとき。それから20年経ちましたが、これからの夢は、来年から始める体験型市民農園にモンゴルにあるようなゲルを作って、体験にみえる方たちとお茶を飲んだり、おしゃべりしたりして過ごすこと。また、味噌つくりの講師もしたいと意欲満々でした。

◎新米まつり(10月5日)

今回は産直センター潟の店が改修工事で、ホ テルサンルーラルに会場が変わりました。婦人



会では餅つき後の お手伝いを去手伝いる お手伝いをま手伝いる は野花の は野花の は野花の は野花の は野花の は野花の は野ん は野ん は野ん は野ん は野ん は野ん は野ん はりした。 は野ん はりした。 はりした。 はりした。 はりした。 はりした。 はりした。 はりした。

ループを立ち上げ新米まつりで自家製の野菜の販売をしたい方を募ったところ3名の参加で、5時間で全部売り切りました。野菜栽培講習会を8月下旬に受けた後、カブと大根の種を播いたのがちょうど新米まつりに間に合い販売出来ました。長ネギは皮を剥いてきれいに包装する

よりも根がついたままのほうがお客様に喜ばれ、飛ぶように売れました。なんでもやってみると面白いですね。

(栢森慶子記)



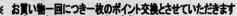
Information

あぐりプラザおおがた「500ポイント引換券」 ポイント交換はお済みですか?









- 12月30日まで有効







「大潟村創立50周年記念 JA大潟村から貯っといいプレゼント 500 ポイント引換券」をお持ちの方で、まだポイントに交換していない方はい らっしゃいませんか?

このポイント引換券は、JAバンクあきた「サマーキャンペーン2014」 (6月9日~8月29日)で、50万円以上の定期貯金をお預入れされた方に お配りしたものです。

引換券の有効期限は今年の12月30日(火)ですので、お早目のポイント 交換をお願いいたします。

ポイント交換場所

あぐりプラザおおがた

- ※お買いもの一回につき一枚のポイント交 換とさせていただきます
- ※平成26年12月30日(火)まで有効
- ※再発行はできません
- ※2倍デー・3倍デーでは使用できません

あぐりプラザおおがたポイントカードをお持ちでない方は、 この機会にカード会員になりませんか?

108円(税込)のお買い上げごとに1ポイントが付く、あぐりプラザの ポイントカード。400ポイントたまるとポイント券1枚と交換いたします。 このポイント券の枚数に応じ素敵な商品と交換いただけます。また、ポイ ント券は3枚で1.000円分の買い物券としてもご利用いただけます。



お申し込みはあぐりプラザおおがたへ!

冬用タイヤ予約注文 取りまとめのご案内

整備課自動車では、冬用タイヤの予約注文取りまとめを11月29 日(土)まで行っております。お求めやすい価格で販売いたして おりますので、冬用タイヤへのスムーズな交換のためにも、ぜひ この機会にお申し込みくださいますようご案内申し上げます。

※価格につきましては、配布済みの価格表をご覧下さるか、整備 課自動車までお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせは 整備課自動車(TEL 45-2411・FAX 45-2413) まで。

クミアイ家庭薬からの お知らせ

この度、担当配置員の退職に 伴い、松岡 元配置員がJA大 潟村を担当することとなり巡回 しております。ご質問・ご要望 等お気軽にお声かけください。

これからもクミアイ家庭薬を よろしくお願いいたします。



松岡 元 配置員

(株)Aコープ北東北 秋田支店 TEL 018-868-5251

◇◇◇◇◇◇

臘 員 人 事 ⋯⋯

異 動 職員の人事異動を行いましたのでお知らせいたします。

10月20日付

	氏	名		新	任	旧	任
栗	林	紗	幸	経営課貸付係		金融課貯	金係

11月 1 日付

氏		名		新 任	旧 任	
佐々木		タ	子	営農支援課企画係	営農支援課販売係	
佐	藤	純	子	営農支援課販売係	生活課店舗係	

- 五城目警察署からのおしらせー

夜の道 あなたを守る 反射材

県内の交通事故件数は年々減少していますが、高齢 者が関係する交通事故の割合は増加しています。ま た、夕暮れ時から夜間にかけては、道路横断中の交通 事故が多発する時間帯です。交通事故の当事者になら ないためにも次の点に気を付けましょう。

《歩行者の方へ》

- ・明るい色の服装を心掛け、反射材を活用して車の運 転者から早く自分を発見してもらいましょう。
- ・道路を横断するときは、車が止まるのを確認してか ら横断しましょう。

《車を運転する方へ》

- ・ライトを早めに点灯し、上向き・下向きのこまめな 切り替えを行いましょう。
- ・高齢により運転に自信がなくなったり、運転する必 要がなくなった場合は、運転免許証を自主返納する ことを検討しましょう。

平成26年度「あきた弁川柳」

反射ざい 俺も付けるし オメだもな

五城目警察署 TEL 018-852-4100

秋田労働局よりお知らせ

労働保険(労災保険・雇用保険)の 加入手続きはお済みですか

11月は

「労働保険適用促進強化期間」です。

労働保険は、農林水産業の一部を除き、労働者を 1人以上使用する全ての事業主が加入することと なっています。

該当する場合は、事業主及び労働者の意向にかか わらず、法律上、当然加入の手続きを行うことが事 業主の義務となっています。まだ加入されていない 場合は、早急に最寄りの労働基準監督署かハロー ワーク(公共職業安定所)にご相談されますようご 案内いたします。

◆秋田労働局総務部労働保険徴収室 秋田市山王7丁目1番3号 TEL 018-883-4267

理事会報告

10月28日開催

報告事項

- ・業務報告(9月末事業実績等)
- ・コンプライアンス委員会報告
- · A L M委員会報告
- ・ネット教育ローン (三菱UFJニコス) 貸付要項の 設定について
- ・ネットマイカーローン (三菱UFJニコス) 貸付要 項の設定について
- ・全中監査機構期中監査報告について

- 第49号 全中監査機構期中監査回答について
- 第50号 平成27年用資材の奨励対策および肥料・農 薬・生産資材の予約注文とりまとめについて
- 第51号 平成26年産米及び大豆に係る仮渡金の対応 について
- 第52号 平成26年産民間流通米並びに大豆の仮渡金 に関する約定書の締結について(事業所用)
- 第53号 平成26年産民間流通米並びに大豆の仮渡金 に関する約定書の締結について(組合員用)
- 第54号 稲作経営安定緊急対策資金預託金貸付事業 実施要綱の設定について
- 第55号 大潟村稲作経営安定緊急対策資金要綱の設 定について
- 第56号 理事と組合との契約について
- 第57号 貸付金について

協議事項

- ・米の需要安定に関する請願・要請について
- ・介護福祉事業について

青年部 活動報告と予定

随時部員を募集していますので、興味のある方 はぜひJA大潟村営農支援課(TEL:45-3033) までご連絡ください!

●活動報告

10月5日 新米まつり出店

10月24日 柿収穫お手伝い

10月30日~11月5日 種苗交換会合同出店

●活動予定

11月28日 JA青年大会

11月30日 中札内村青年部交流物販in道の駅おおがた

JA大潟村の概況 26年10月末現在

貯 金…239億6,556万円 貸出金… 96億9,471万円

正組合員数……1,137名 准組合員数……

出資金… 9億 140万円

臨時職員のご紹介

これから皆様のお世話になります。 どうぞよろしくお願い申し上げます。



中村 優子



生活課 渡部 純子



給油所 薄田 勇人



総務課 井上 勇治



..........

^{ゆう き} **悠生**ちゃん 進藤

おねえちゃんの愛情(?)にもめ げずに、毎日元気にがんばっていま す。音を立てずに移動するのが得意 な悠生くん、大人がびっくりすると 大喜び。踏まれないように気をつけ てね☆

> このコーナーに掲載希望の方は ご連絡お待ちしております。 TEL 45-2211 広報担当



No.198



どんな料理にも大活躍! 日本の万能調味料

古くから日本人になじみ深く、和食には欠かせ ないみそ。大豆に麹(こうじ)と塩を混ぜて発酵 熟成させて造ります。

みそはさまざまな種類があり、使用する麹の種 類によって、米みそ・麦みそ・豆みその3種類に 分かれます。それぞれのみそによって甘味や塩分 量が異なるので、味を見ながら量を調節するのが ポイントです。また、温度が高くなると色が濃く なり風味が変わってしまうため、保存は空気に触 れないように密封して冷蔵庫で。保存していると 表面にしょうゆのような水分がたまってくること があります。「たまり」といい、みその熟成が進む とできる物。おいしい成分なので、捨てずによく 混ぜて使いましょう。

みそ漬けや魚のみそ煮などにも使われるように、 みそには食材の保存性を高める働き、臭みを取っ て、風味やこく、うま味をプラスしてくれる働き などがあります。洋食にも相性が良く、牛乳と合 わせて調味するとまろやかなこくが加わります。 さまざまな料理に役立つ、奥の深い調味料です。



エビとサトイモの みそグラタン

■材料(4人分)

エビ12尾(約300g)・サトイモ12個(約600g)・塩小さじ1/2・シ メジ1パック・タマネギ1個・バター15g・塩小さじ1/3・こしょう 少々・A(みそ大さじ3・牛乳大さじ2・みりん大さじ1・マヨネー ズ大さじ2)・ピザ用チーズ100g

■作り方(1人分351kcal)

- (1) エビは背わたと殻を除きます。
- (2) サトイモは皮をむき、塩小さじ1/2でもんでから下ゆでします。
- (3) シメジは根元を切り、ほぐします。タマネギはくし形に切ります。
- (4) フライパンにバターを溶かし て、タマネギ、エビ、シメジ、サ トイモの順に炒め、塩小さじ1/3 とこしょうで味付けします。
- (5) 耐熱容器に(4)を入れ、Aを合わ せて掛けます。チーズを載せます。 オーブン (180度) で約15分、チー ズが溶けて焼き色が付くまで焼き ます。



