

女性部 キラリ

JA
みい

国際果実野菜年オフィシャルサポーター活動 三井高校家庭クラブと食の交流会

女性部役員は7月16日(金)に本店調理実習室で三井高校家庭クラブの生徒と調理を通じた食の交流会を行いました。当日は、三井高生が「小松菜のパウンドケーキ」を、女性部役員は特産の小松菜を使った「いろいろ小松菜ロール」と「ズッキーニナポリタン」を作りました。生徒さんと一緒に野菜を炒めたり、調理後に作り方の紹介などを聞きながら試食を行って交流を深め、楽しいひとときを過ごしました。

今回は、交流会で作った料理の中から「いろいろ小松菜ロール」のレシピをご紹介します。



作り方

いろいろ 小松菜 ロール 作り方

材料 (2人分)

- ・小松菜……………1束
- ☆すりおろしニンニク…………☆小さじ 1/3
- ☆ゴマ油……………☆小さじ 2
- ☆塩……………☆少々
- ・人参……………20g
- ・卵……………2個
- ・液体和風だし……………小さじ 1/2
- ・すりごま……………適量

①小松菜を葉と軸に切り分け、軸を1分、葉を30秒茹で冷水にとり、よく冷めます。手で水気をよく絞り、卵焼き用フライパンの幅に合わせて切ります。

②ボウルに☆を入れ、水気をさらに絞った小松菜をキッチンペーパーに包んでほぐし、ボウルでナムルを作ります。仕上げにすりごまを入れます。(①・②で小松菜の水気をよく切ると、味が馴染んでおいしくなります)

③人参もフライパンの幅に合わせて縦切りし、2分茹でてキッチンペーパーに包んでよく水気を切ります。

④ボールに卵と和風だしを入れて溶き、フライパンに薄く流し入れ、手前に小松菜ナムルと人参を置いて巻き込みながら厚めの卵焼きを作ります。

⑤まな板の上に巻きすとラップを敷き、卵焼きを置いて湯かいうちにく丸形を整えて、食べやすいサイズに切ります。

※「ズッキーニナポリタン」と「小松菜のパウンドケーキ」のレシピは「JAみいフェイスブック」に掲載しております。よろしければ一度ご覧ください。

女性部部員募集中!!

農業をされていない方もご加入いただけます！
一緒に楽しく活動しませんか？

お問い合わせ先

JAみい 小郡中央支店 営農経済課
北野中央支店 営農経済課
大刀洗中央支店 営農経済課

☎72-1000
☎78-3799
☎77-0045



双子座 (5/21~6/21)

壁に当たりながら進むことになりそうですが後半は上昇！ 困ったときは相談を。助けてくれる人が現れます

