

合渡支店だより

JAぎふ合渡支店
岐阜市曾我屋5-120
058-239-1507

家の光情報

～2020年家の光8月号より～
〇×クイズで学ぶ!
上手な食品保存(秘)テク

8月号

Q1. ホウレンソウなどの葉野菜は寝かせた状態で保存すると鮮度が保てる?

〇 or × ?

Q2. バナナは1本おラップで包みポリ袋に入れてから野菜室で保存すると長もちする?

〇 or × ?

Q3. マヨネーズはふたを上にはケップを下にして保存する?

〇 or × ?

こたえ → ×

正しくはほうが鮮度を保てる

こたえ → 〇

常温に比べ2半月近く長もちする

こたえ → ×

マヨネーズはふたを下に、

ケップはふたを上にして保存

合渡支店情報

～地産地消
レシビ～

とろとろあんかけの
枝豆いももち

生産者からいただいた
いた枝豆を使って
作ってみました♪

材料 (2人前)

- ・じゃがいも ... 250g
- ・ゆでた枝豆 ... 30g
- ① 中乳 ... 60ml
- ① 片栗粉 ... 大さじ4
- ① 塩 ... 小さじ1/4
- ・サラダ油 ... 大さじ1
- あんかけ
- ・水 ... 100ml
- ・白だし ... 小さじ2
- ・しょうゆ ... 小さじ1
- ・水溶性片栗粉 ... 小さじ1
(好みで調整)

作り方

1. ジャがいもは皮を剥き、箸で取り除いたら一口大に切ります。
2. 枝豆は薄皮を取り除きます。
3. ジャがいもを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600wの電子レンジで柔らかくなるまで5分の熱します。熱いうちにフォークでなめらかにするまでつぶします。
4. ①を入れてゴムベラでよく混ぜ合わせます。枝豆を加え、②③を混ぜ合わせ、4等分になく成形します。

5. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、4を入れ、両面を3分程ずつ焼いて火から下ろします。

6. あんかけを作ります。同じフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、あんかけの材料を入れます。かき混ぜながら中火で熱し、とろみが付いたら火から下ろします。

7. 器に盛り付け、あんかけをかけた完成です。

枝豆の食感がアクセントになり美味しかたです!

おやっやおつまみにぜひお試しください!!

