

かんたんRecipe

いんげんの生姜醤油和え



- ① インゲンはすじを取り、5分ほど塩ゆでし、冷ましておく
- ② 軽く絞って3センチくらいに切る
- ③ 粗くすりおろしたショウガとAをボールに入れて混ぜ合わせ、②を入れてよくあえる

〈材料〉4人分

インゲン	200 g
ショウガ	40 g
しょうゆ	小さじ4
A	
ごま油	小さじ2
黒酢	小さじ2
塩	少々



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



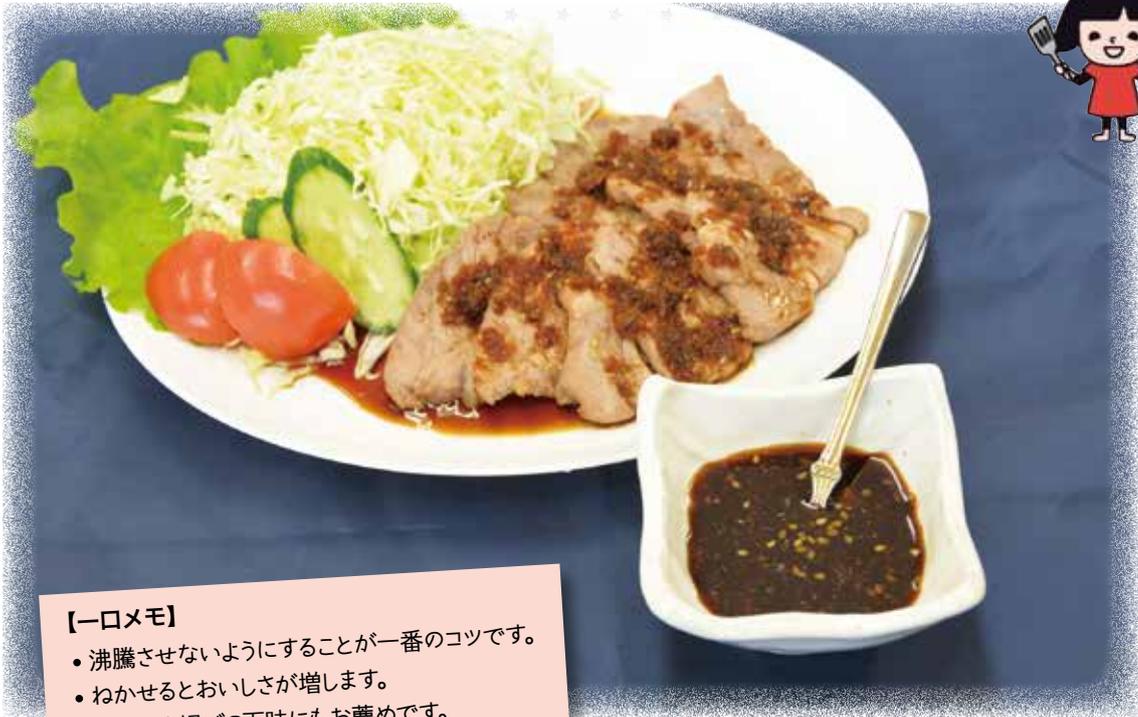
豆知識 インゲンは緑黄色野菜で抗酸化作用があり、抗発ガン作用や免疫賦活作用のあるβ-カロテンを多く含んでいます。体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、呼吸器系統を守る効果があります。油と一緒に摂取すると、吸収率がアップします。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



平泉町平泉
千葉 好子さん



【一口メモ】
 • 沸騰させないようにすることが一番のコツです。
 • ねかせるとおいしさが増します。
 • 鶏のから揚げの下味にもお薦めです。

万能焼肉のたれ



材料

- ① 材料のAは全て皮をむき、ミキサーにかける
- ② ①とBを大きめの鍋に入れ、沸騰させないように弱火で80℃位で約20分かき混ぜる
- ③ 粗熱を取り、ペットボトルなどの容器に入れる

A	<input type="checkbox"/> ニンニク	150g	B	<input type="checkbox"/> しょうゆ	1180ml
	<input type="checkbox"/> ショウガ	100g		<input type="checkbox"/> 酒	180ml
	<input type="checkbox"/> タマネギ	中玉2個		<input type="checkbox"/> 砂糖	500g
	<input type="checkbox"/> リンゴ(紅玉)	中玉2個		<input type="checkbox"/> 七味唐辛子	大さじ1
	<input type="checkbox"/> ミカン	中玉5個		<input type="checkbox"/> こしょう	大さじ1
			<input type="checkbox"/> 白ゴマ	大さじ2	



パティスリー フジ
pâtisserie fuji

住所 東山町長坂字町 327
電話 0191-47-4149
営業時間 平日 9:00 ~ 18:30
 土・日・祝日 9:00 ~ 17:30
定休日 毎週水曜日



アップルフェット 220円(税込み)



【お店から一言】

昭和 25 年開業の富士屋製菓の店舗です。主に東山町や大東町産のリンゴ、大東町産の山ブドウ、菜種油を使った焼き菓子などを提供しています。昨年からはアイスクリーム事業も手掛けています。地元産の果物のさまざまな味のお菓子をぜひ、ご賞味ください。

