



秋田北鷹高校家庭クラブ Enjoy! COOKING

今月は、トマトを使った爽やかなアイスクリームのレシピです。まるでイチゴのような味になるので、トマトが苦手な方にもオススメです。とっても簡単で手軽に作れますので、お子さんと一緒に是非。袋で凍らせるので、いつでも好きなときに食べられますよ。トマトを意外とたっぷり使いますので、生で食べきれないほどたくさん余ったときにもちょうど良いです。

- 材料 (3人分)**
- トマト・・・・・・・・2個
 - レモン汁・・・・・・・・1/2個分
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ8
 - 生クリーム・・・・・・200ml
 - 塩・・・・・・・・少々



さっぱり
トマトアイス

今月の食材
トマト

つくりかた

- ① トマトを湯むきします。
- ② 全ての材料をミキサーに入れて混ぜます。
- ③ 保存袋に入れて凍らせます (少し大きめのジップロックなどが使いやすいです)。
- ④ 袋ごと手で少し揉んでから盛り付けて完成!ミントの葉やスイートバジルを添えると、彩り・香りも華やかになります。



「秋田比内地鶏 鶏肉」

あきた北鷹 加工商品のご紹介 &お料理レシピ

比内地鶏の海藻サラダ



- 【材料 (2人分)】
- ・比内地鶏ムネ肉 1枚
 - ・キュウリ 1本
 - ・海藻サラダ (市販のもの) 1袋
- ④〔ドレッシング〕
- ・醤油 大さじ3 ・お酢 大さじ1.5
 - ・砂糖 小さじ1/3
 - ・すりごま 大さじ山盛り2
 - ・にんにくすりおろし 少々

☆作り方☆

1. ムネ肉は身と皮に分け、身は蒸して適当な大きさにちぎります。皮はカリッと素揚げして、細かく刻んでおきます。比内地鶏の皮には旨味が凝縮していますので、残さず使うようにしましょう!
2. 海藻サラダを水でもどし、1のムネ肉、カットしたキュウリと混ぜ合わせます。トマトやオクラなど、季節の野菜をたくさん使うとより楽しいですね。
3. ④を混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
4. サラダに1で作った揚げ皮を散らして完成。

比内地鶏は旨味が強いので、蒸しても焼いても美味しく楽しめますよ。



- ・比内地鶏鶏肉セット(1/2パック×2、1羽分) 4,100円
- ・比内地鶏鶏肉1/2・ペットスープ500mlセット 2,500円

※ 写真の品は鶏肉1/2パック (半身パック) です。
 ※ 上記価格は全て税込み、JA加工課窓口でのお引取単価です。
 ※ 比内地鶏肉はJA管内Aコープ(あいかわ店、もりよし店)でもお求め頂けます。
 ※ 全国発送も承ります。代金等詳しくはJA加工課までお問合せ下さい。(電話:78-4225)