



茄子の枝豆和え

(調理時間：40分程度)




材料（4人分）：
 茄子（中）400g、枝豆（さや付き）300g、塩小1
 ★…味噌大1と1/2、しょうゆ大1と1/2、みりん小1/2


★応募者からのコメント★

茄子を和え物にすることは少ないと思います。子どもの頃、母の手伝いで、すり鉢を必死で押さえていた記憶があります。このレシピは手間がかかりますが、おいしく、体に良いのでおすすめです。


1 枝豆はさや付きのまま、塩を入れ弱火で20分程度柔らかめに茹で、ザルに取り冷ましておく。




2 茄子は弱火で20分程度茹で、ザルに取り冷ましておく。



3 枝豆はさやから外し、薄皮を取ってつぶしながらよく擦り、調味料（★）を加え、味を調える。



4 茄子は1センチ幅に斜め切りし、布巾でしっかり水分を絞る。（茄子は外が冷めていても中が熱いので注意！）枝豆とよく和えて完成。



黒砂糖入りがっぱら餅

(調理時間：15分程度)



材料（3人分）：
 ごはん 300g、サラダオイル大1
 ★…小麦粉50g、黒砂糖100g、水100cc、黒ゴマ大1、塩ひとつまみ

★応募者からのコメント★

がっぱら餅は白砂糖で作られることもありますが、健康を考えて黒砂糖を入れて作っています。水ではなく牛乳を入れて作ってもおいしいです。


1 すり鉢でご飯を粗くつぶす。




2 すりつぶしたご飯に調味料（★）を入れ、混ぜながらさらにつぶす。



3 フライパンにサラダ油をしき、温まったら2を入れる。蓋をして中火で6～7分ほど焼き、焦げ目がついたらひっくり返して蓋をせず3～4分ほど焼く。



4 まな板にのせて、8等分にして完成。




今月の表紙

Cover of this month

と、もう1まい

今回は市内のカフェや喫茶店の特集と、弘南鉄道の駅周辺のお店や場所を巡る特集の2つを組んでみました。表紙には、その時に伺った「喫茶・カラオケ 糸」の写真を、奥付には「そば処 おく富士」の写真を使用しました。初めて行ったお店もあり、まだまだ市内には隠れた魅力があると感じました。いよいよ春はすぐそこ、です。たまには電車を使って、散策をしてみませんか？

広報ひらかわ No.183

2021年3月15日発行

発行 平川市
 編集 総務部総務課広報広聴係

〒036-0104
 青森県平川市柏木町藤山25番地6
 TEL 0172-44-1111 (代表)
 FAX 0172-44-8619
 HP <https://www.city.hirakawa.lg.jp/>
 作成部数 11,300部
 印刷経費 1部あたり28円



QRコード