



シュワプル アップルゼリー



材料 (2~4人分)

エコープ ゼリーの素 青りんご味	70g (1袋)
小玉のりんご	1個
サイダー	500mlのペットボトル1~2本
80℃以上のお湯	300ml

作り方

1. ボウルなどの容器にお湯を入れた後にゼリーの素を1袋入れ、1分間泡立て器で混ぜ、固まるまで冷蔵庫で10~15分冷まします。
2. 固まったらグラスの半分までゼリーを入れ、りんごを細かく切りお好みの量を入れます。
3. サイダーをグラスに注ぎ、かき混ぜたら完成です。



炊飯器で作るスポンジケーキ

材料 ケーキ 1個分

エコープ国産小麦 100%がしパンミックス	100g (1/2袋)
砂糖	60g
卵	3個
はちみつ	10g(大さじ1杯)
溶かしバターまたはマーガリン	30g
バニラエッセンス	少々

作り方

1. 卵を卵白と卵黄にきちんと分けます。
2. 卵黄に半分量の砂糖(30g)、はちみつ、バニラエッセンス(約5振り)を加えて泡立て器で泡立てます。
3. 卵白をハンドミキサーで泡立てます。高速で1~2分程度泡だたところで、半分量の砂糖(30g)を加え、さらに高速で1~2分泡立ててしっかりとしたメレンゲを作ります。
4. 3に2を加え、泡を消さないようにヘラをすくいあげるようにして混ぜます。
5. ミックスを加えヘラですくいあげるようにして混ぜます。
6. 粉気がなくなったら溶かしバターを加え、丁寧になじむように混ぜます。
7. 炊飯器に生地を流し入れ、焼きあがるまで加熱します。
8. 焼きあがったら炊飯器から取り出し熱を冷まします。
9. 完全に熱が冷めたらスポンジケーキの完成です。
10. 生クリームやお好みのフルーツでデコレーションをしましょう。



デコレーション

●エコープマーク商品はお取り寄せすることができます。グリーンセンターまたは直売所へお気軽にお申し付けください。

お家で

エコープマーク商品を楽しもう!

皆さんは、「エコープマーク商品」をご存知でしょうか。エコープマーク商品とは、JAグループのプライベートブランドで、安心の国内産原材料を最優先に使用、健康に配慮した品質基準の設定、地球環境にやさしい商品などこだわりを持った商品開発を行っており、JAのグリーンセンターや直売所で購入することができます。

2月号では、家族で楽しめるエコープマーク商品を使った料理レシピをご紹介します。



鮭と小松菜のちらし寿司

材料 (6~7人分)

米	3カップ
水	3カップ
☆合わせ酢	
エコープ五倍酢原液	大さじ1½~2
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
紅鮭または塩鮭	2切れ
小松菜	200g(塩…少々)
★調味料	
エコープらっきょう酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
卵	2個(砂糖・塩・油…適宜)
いり白ごま	大さじ2



作り方

1. 米は洗い、分量の水を入れ30分以上おいて炊く。
2. 鮭…焼いて、身をほぐす。
小松菜…塩茹でし、水気をよく絞って★調味料に10分程漬け、細かく切る。
卵…砂糖・塩で調味し、炒り卵にする。
3. ご飯が炊けたら、☆合わせ酢(「五倍酢原液使用の合わせ酢の混ぜ方」を参照)で、すし飯を作り粗熱をとる。
4. すし飯に2の小松菜を入れて全体を混ぜ、器に盛り、鮭・炒り卵・いり白ごまを飾る。

Point

☆五倍酢原液使用の合わせ酢の混ぜ方

- (1) 合わせ酢用の調味料を準備しておく。
①砂糖と塩は、同じ器に入れて混ぜ合わせる。
②五倍酢原液は、別の器に入れておく。
- (2) ご飯をすし桶に移し、①の砂糖と塩を混ぜたものをご飯の上にふりかけ、五倍酢原液をしゃもじにつけて、手早く、切るように混ぜる。